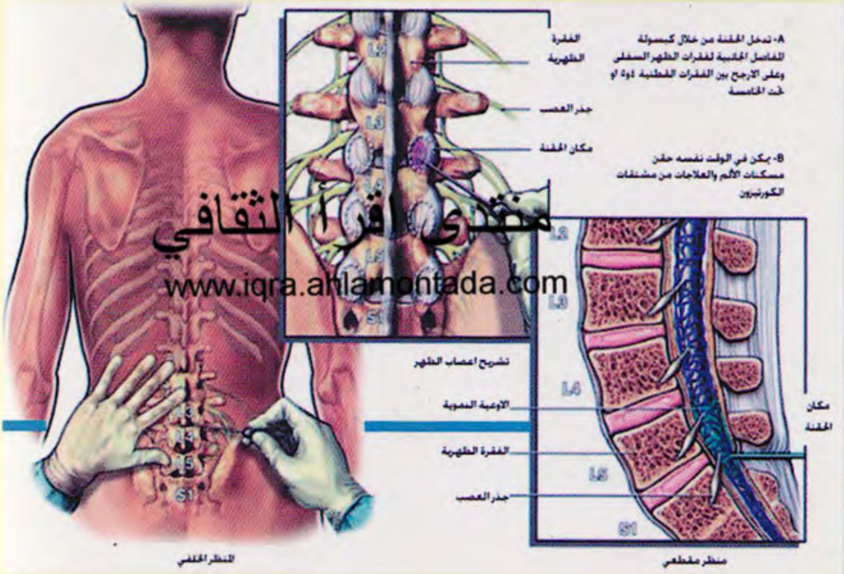
زنجیرەی تەندروستی و ژیان

پشت ئێشە (ژانە پشت)

وێنەگرتنی لەرینەوەی موگناتیزی، وێنەگرتنی سی تی سکان، رەگ ئێشە، دیسکی بڕبڕەی پشت....



دانانی/ لیژنەیەک لە پزیشکان

وەرگێرانی/ د. فەیسەڵ عارەب بلباس

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

دەزگەی چینی
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

پشت ئێشە (ژانە پشت)

وێنەگرتنی لەرینەوەی موگناتیزی، وێنەگرتنی سی تی سکان، رەگ ئێشە، دیسکی بڕبڕەی پشت....

دانانی

لیژنەیەك لە پزیشکان

گۆڕینی

د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

ناوی کتێب: پشت ئێشە (ژانە پشت)

دانانی: لیژنەیەك لە پزیشکان

گۆڕینی: د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

دیزاین : کارزان سەعدی (مەریوان گرافیك)

ساڵی چاپ: ٢٠١٣

چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە

گشتییەکان ژمارەی سپاردنی

(٤٣) ساڵی ٢٠١٣ی دراوەتێ

لە بڵاوکراوەکانی دەزگەی چینی

پێشەکی

کێ هەیە لەئێمە، ئەگەر تەنیا بۆ یەك جاریش بێ، پشتی نەئێشابێ..؟ پشتمان ئەو کۆگایەیە کە دەمارگیری و بێزاری و ماندووبوون و رەفتارە خراپەکانمانی تێدا کۆدەکرێتەوە، بگرە هەموو خەم و بەرکەوتنەکانی ژیانیشمان....

لەنێو بەشەکانی پشتدا، بەشی خوارەوەی (بڕبڕەکانی کەلەکە) زۆرترین قورسایی و توندیان بەردەکەوێ. بۆیە چارەکردنی ئازارەکانی پشت ئاسان نیە. هەموو جارێکیش تاکە یەك هۆکار بۆ ئەو پشت ئێشەیە نیە و هەر لەبەر ئەمەشە کە یەك جۆرە چارەسەریشی نیە.

چارەسەریەکان لەنێوان جۆرێکی زۆر سادە و نەشتەرگەریەکی مامناوەندی و هی زۆر ئاڵۆز دایە.

لەم نامیلکەیەماندا بڕبڕەی پشت روون دەکەینەوە کە جەستەمانی لەسەر وەستاوە، پاشان قۆناغەکانی

دەستنیشانکردنی نۆڕینگەیی (کلینیکی)، ئەوجا کەڵك و سوودەکانی وێنەگرتن و جۆرەکانی و پێویستیەکانی و هەڵبژاردنی هەندێکیان و بەباشتر زانینی جۆرێکیان لەجۆرەکانی دیکە روون دەکەینەوە.

دوایی دێینە سەر بابەتی چارەسەری و تێیدا جۆرەکانی دەرمان و شێوازەکانی بەکارهێنانیان و ئەو چارەسازیانەی کە لەگەڵیاندا دەکرێن وەك چارەسەریی فیزیایی و سنوورەکانی و سوودەکانیشی نیشان دەدەین.

لەکۆتاییشدا باسی ئەوەمان کردووە کە دوایین چارەسەری نەشتەرگەریە لەگەڵ هۆکارەکانی ئەنجامدانی و جۆرەکانی و سوودەکانی بۆ نەخۆش.

بەم شێوەیە خوێنەر لەکۆتایی خوێندنەوەی ئەم نامیلەکەیەدا سرووشتی پشت ئێشە و نیشانە و رێگەکانی خۆپاراستنی بۆ روون دەبێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی هەرچیەکی کە بۆ ئەم دەردە بەکەڵك دێ.

یەکەم

سەرەتایەك بۆ ئەستوندەی بڕبڕەیی پشت

یەکەم – سەرەتایەك بۆ ئەستوندەی بڕبڕەیی پشت

ئەستوندەی بڕبڕەیی پشت لە سیوسێ (٣٣) بڕبڕە یان پارچە ئێسك پێك دێ. لەوانەیە یەکێك بڵێ: نەخێر، ژمارەیان تەنیا بیست و شەشە. هۆیەکەشی ئەوەیە کە بڕبڕەکانی خوارەوە زۆر لێك جودا نین، چونکە پێنجیان لە یەك ئێسکدا یەك دەگرن کە ئێسکی کلکە (عجز) و دوای ئەویش چواریان لە یەك ئێسکدا یەك دەگرن کە پێی دەگوترێ ئێسکی کلێنجە. لەنێوان بڕبڕەکاندا بالیف هەیە کە لەشانەیەکی کرکڕاگەیی دروست کراون پێیان دەگوترێ سەپکە (دیسك Disc) یان "خەپڵەی کرکڕاگەیی" کە لەبەر نەرمیەکەیان بواری جووڵەی جیاواز دەڕەخسێنن.

یەکەمین بڕبڕە لەسەرەوەی مل دایە کە کەللەسەر هەڵدەگرێ و پێکهاتەیەکی سادەی هەیە چونکە وەك بازنەیەکە و ڕێگە دەدا بۆ سەرێ و خوارێ سەر لەسەری

بجوولێتـــەوە وەكـو لــەو كاتــەی كــە ســـەرمان بــە مانــای "بەڵێ" دەلەقێنین.

بڕبــڕەی دووەم كەللەســـەر لەســـەری لەلایەكــەوە بــۆ لایەكەی دیكە دەجوولێ وەكو لەو كاتــەی كــە دەمانــەوێ بڵێین: "نا". لەهەر بڕبڕەیەكدا كونێـك (كـەناڵێك) هەیـە و بەو كونە یەك بەدوای یەكانەی بڕبڕەكان ڕێبازێك دروسـت دەبــێ كـــە مووخەپـــەتی بـــەناودا دەڕوا. مووخەپـــەتیش Spinal Cord بریتیـــە لـــە دەمارەپـــەتێكی ســـەرەكی لەنێوان مێشك و گشت ئەندامـەكانی دیكـەی لـەش. بۆیـە ئاكامەكان زۆر خراپ دەبن ئەگەر تووشی هەر بەركەوتنێك بوو. لەبەر ئەمـە دەبیـنین زۆر بەباشــی پـارێزراوە: لـەناو سێ پەردە دایە كە لەیەكتر جودان و بە شلەیەكی تایبەت دەورەدراوە پێـی دەگـوترێ شـلەی مێشكەمووخە دڕكـی یان شلەی مێشكیی مـووخی Cerebrospinal fluid كـە وەكـو پارێزەرێـك بـۆ بەركەوتنـەكان وایـە. سـەرباری ئەوانــە مووخەپـــەت لــەناو بڕبڕەكانــدا شــاردراوەتەوە و

نـووكی زۆر بـەهێزیان هەیـە کـە دەتـوانین لـە پـشتمان دەستیان لێ بدەین و هەر ئەوانەشە کە وایان کردووە ناوە ناسراوەکەی "دڕکەمووخ"ی پێ ببەخشرێ.

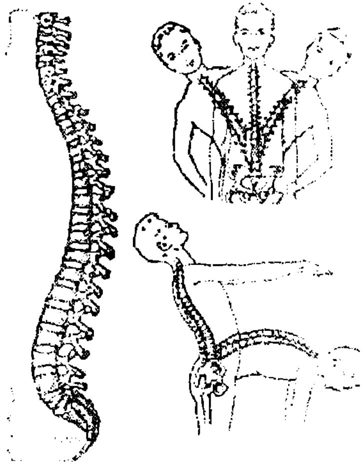
7 فقرات عنقية =
cervicales

12 فقرة ظهرية =
dorsales

5 فقرات قطنية =
lombaires

5 العجز = sacrum

4 العصعص = coccyx



يعد العمود الفقري أعجب التركيبات في الجسم

يحمي النخاع الشوكي عظام وطبقات من الأغشية

الحبل الشوكي (النخاع الشوكي)

جسم الفقرة

شوكات الفقرة

غضروف ما بين الفقرات



العصب الشوكي

طبقات الأغشية

دووەم – دەستنیشانکردن

١. هۆیەکانی پشتئێشە:

کە دەچیە لای پزیشك چەند پرسیارێکت لێدەکا و لێیانەوە سێ توخمی سەرەکیی لێ وەدەست دێنی کە سرووشتی ئازارەکەت بۆ روون دەکاتەوە و ئەو توخمانەش ئەمانەن:

- ئایە ئازارەکە بەهۆی میکانیزمێکە یان بەهۆی سووتانەوەیە؟
- ئایا ئێشەکە تیژە یان ڤەکێشە (درێژخایەنە)؟
- ئایا ئەم پشتئێشەیە ئازاری رەگی کەلەکەی (عرق النسا) لەگەڵ دایە یان نا.

١-١. ئایا میکانیکە ئێشە یان سووتانەوەیە:

وەلامەکە زۆر گرنگە چونکە ئاراستەی دەستنیشانکردنەکە دیاری دەکا. ئازاری بەشی کەلەکە لە پشت بە میکانیزمەئازار دادەنرێ ئەگەر لەکاتی جووڵەکردن دا روویدا یان زۆرتر بوو و بە حەسانەوە

سووك بۆوه. ئەم جۆره ئازاره هەر لەكاتی لەخەو هەستانەوه هەستی پێدەكرێ و پاشان بەڕۆژ زۆرتر دەبێ بەلاّم لەكاتی نووستناندا نامێنێ. هەرگیز لەخەوت ناكا مەگەر بەدەگمەن نەبێ و تەنیا بۆ ماوەیەكی كورتیش بەتایبەتی لەكاتی تەنیشت گۆڕین لەكاتی نووستندا.

لەوانەیە پشتئێشە بەهۆی سووتانەوه و هەوكردنەوه بێ، ئەوكاته شەو لەخەوت دەكا و دووباره دەبێتەوه و نایەڵێ بەئاسانی بخەویەوه. بەزۆری لەگەڵ ئازارەكە پشت رەق دەبێ و تا كاتی لەخەوڕابوون دەمێنێ. ئەو جۆره ئێشە بەردەوامە و پلە بەپلە و رۆژ دوای رۆژ زۆرتر دەبێ و ئارامت لێ هەڵدەگرێ.

١-٢. **تیژ یان ڤەكێشە**: دەبێ ئاماژە بۆ ئەوە بكەین كە هەموو ئامانجمان دەبێ ئەوە بێ كە نەیەڵین ئێشەكە لە تیژەوە بۆ ڤەكێش بگۆڕێ. ئازاری تیژی پشت كتوپڕ و لەدوای جووڵەیەكی خراپ یان هەڵگرتنی قورساییەك یان

پژمینێك و هەندێك جاریش هەر لەخۆوە و بەبێ هۆكار پەیدا دەبێ.

لەوانەیە نەخۆش لەخۆوە ئەو ئازارەی نەمێنێ، یان بەدەرمان چارە بكرێ كە لە ماوەی كەمتر لەحەفتەیەكدا ٧٠٪یان چاك دەبنەوە و لەكەمتر لەماوەی یەك مانگدا ٩٠٪یان، بەلاّم لەم بارانەدا ئەگەر چاكیش بووەوە ئەوا ئاگاداركردنەوەیەكە كە پشت بۆتی دەنێرێ بۆ ئەوەی پتر ئاگادار و هەشیار بی. بۆیە لەم بارەدا دەبێ رێبازێكی درێژخایەن لەژیان بگریە بەر نەوەكو ئەو رووداوە سەرپێییە ببێتە ئێشێكی ناوە ناوە و ئازارێكی ڤەكێش و رەگەژان (عرق النسا).

پشتئێشەی ڤەكێش بارێكی بەسفتوسۆی بەردەوامە كە لەئەنجامی پەرەسەندنی نەخۆشیەكەوە لەماوەی پتر لەسێ مانگاندا پەیدا دەبێ. لەوانەشە پشتئێشەكە دوابەدوای ئازارێكی تیژی پشتگوێخراو دا بێ یان یەكێك

بــێ لــە ئاڵۆزیــەکانی ئــازاری پــشتی نــاوە نــاوە یــان بەشێوەیەکی پلە بەپلەی بزری هەڵخەڵەتێن روو بدا.

ئـەو ئـازارە ڤەکێشەی کـە نەخۆشـان لێـی دەترسـێن بەڕاســـتی پزیـــشکانیش لێـــی دەترســـێن، چـــونکە چارەکردنەکەی زەحمەتە و ماوەیـەکی درێژیـشی دەوێ و ئەنجامەکانیـــشی دڵنیاکـــەر نـــین. بۆیـــە نەخۆشـــەکان لەچـــارەکردنی بـــەدەرمان، دوای بێهیوابوونیـــان، داوای چارەســـەریی نەشـــتەرگەریانە دەکـــەن کـــە هێـــشتا تەکنیکـــەکانی جێـــی مـــشتومڕن؛ ســـەرباری گرانیـــی نرخەکانیشی. لەوانەشـە زۆر کاریگـەر نـەبن ئـەوە ئەگـەر نەڵێین بەترسە.

ئێستا چـارەکردنی پشتئێشەی ڤـەکێش ئەوەنـدە ورد نیە. گرنگترین هۆکاریشی دەگەڕێتەوە بۆ ئـەوەی ئـازاری ڤەکێشی پشت پێویستی بە ژینگەیەکی گونجاو هەیـە بـۆ ئـەوەی تێیـدا پـەرە بـسێنێ، ئـەوجا لـە پشتئێشەیەکی ســـووکەوە بگـــۆڕێ بـــۆ پشتئێـــشەیەکی ڤـــەکێش کـــە

پێویستیی بە هۆکاری وا هەیە ڕێگە بۆ ئەو گۆڕانە بەزیانە خۆش بکا... ئەوانەش هۆکارێکن کە دەبێ لە دەستنیشانکردنیاندا تا بکرێ پەلە بکەین، گرنگترینیشیان:

- ئەو هۆکارانەی کە پەیوەستن بە مێژووی ئازاری پشت، وەك دووبارەبوونەوەی ئازارەکان کە وا لەنەخۆش بکەن لەکار بکەوێ یان نەشتەرگەریەکی لەو شوێنەی جەستەدا بۆ ئەنجام بدرێ.
- ئەو هۆکارانەی کە پەیوەستن بە تیژیی نیشانە سەرەتاییەکانەوە: هەرچەند ئازاری پشت توندتر بێ و لەجووڵەخستنی گەورەتر بێ ئەوەندە ترسی تووشبوون بە پشتئێشەی ڤەکێش زۆرتر دەبێ.
- ئەو هۆکارانەی پەیوەستن بە چاودێریی پزیشکی، وەك: دواکەوتنی چارەسەری و مانەوەی ناو نووێن بۆ ماوەیەکی درێژ و لەکارکەوتنێکی بەردەوام یان نەبوونی زانیاری لەسەر هۆکار و چارەسەریەکانی ئازاری پشت.

- ئەو هۆکارانەی پەیوەستن بە کەسێتی و ژینگەی نەخۆشەوە، بۆ نموونە: خراپیی ئاستی پەروەردە و دارایی و ژەهراویبوون بە ئەلکهوول و جگەرە و دابڕان لەسۆزی کۆمەلایەتی... ئەوانە هۆکاری بەترسن و لەدواییدا دەبنە هۆی پشتئێشەی ڤەکێش.
- ئەو هۆکارانەی کە پەیوەستن بە کارکردنەوە ئەوەندە زۆرن کە لەژماردن نایێن، هەندێکیان ئاشکراو دیارن وەك: هەلگرتنی باری قورس بە بەردەوامی و تووشبوون بەبەرکەوتنی لەرینەوەیی درێژخایەن و دانیشتن بەنەگۆڕی بۆ ماوەیەکی درێژ... هەندێکیش لەو هۆکارانە بزر و سەروەشێنن (سەرت لێ دەشێوێنن) چونکە پەیوەندیەکی توندیان بە هەستکردنی نەخۆش بەخۆی و کەسایەتیەکەیەوە هەیە: بەرپرسیارێتیی زۆر، دووبارەکردنەوەی کارێك بەهەمان شێواز، هەستکردن بە کەمی تواناکان یان دابڕان و رێزلێنەنانی کەسانی دیکە بۆ

نەخۆش، قورسایی کاری فەرمانبەرێتی و هەندێکی دیکەی وەك ئەوانە.

ئەگەر پشتئێشە ریێ لەکارکردن بگریێ ئـەوا بـوونی زۆر لەو هۆکارانە وا دەکەن پزیشك نەتوانێ بەئاسانی چـارەی بکا و لەوانەیە ئەستەمیش بـیێ. لـەم رووەوە ژمارەیـەکی زۆر لەوانە دەبینین کـە پشتئێـشە پـەکی خـستوون، واتـە ١٠٪ی نەخۆشەکان، دوای چوار حەفتە لـە یەکـەم رووداو، ناتوانن بگەڕێنەوە سەر کارەکانیان و٥٠٪شیان بۆ مـاوەی شەش مانگ ئەوها دەمێننەوە.

١-٣. **ئایا رەگەژانیشی لەگەڵە یان نا؟** ئێشی دەماری نێك یان رەگەژان بریتیە لە کەوتنە ژێر پەستانی یەکێك لە لقەکانی دەماری نێك کە لـەنێوان دوو بڕبـڕە لـەبڕبڕەکانی بەشی خوارەوەی پشت یان لەنێوان بڕبڕەکانی سەرەوەی کلێنجـە دێتـە دەرێ و لەئـەنجامی دەرپـەڕینی دیـسکی نێوانیان (لە ٩٥٪ی بارەکان) پەستان دەخاتە سەر رەگە

دەمارەکە. لەوانەیە باری ئەو دەمارەی نێك کتوپڕ یان دوای چەند کاتژمێرێك یان چەند رۆژێك پەرەبسێنێ.

ئازار لەگڵمتەڕان دەست پێدەکا، رێبازێکی زۆر ورد دەگرێتەبەر لەقاچدا کە بەپێی ئەو رەگەدەمارەی پەستانی کەوتۆتە سەر دەگۆڕێ.

- پەستان کەوتنە سەر رەگی پێنجەمی نێك L5 دەبێتە هۆی ئازار لە رووی دەرەوەی (پەڕگەی) ران و قاچ و دێتە خوارێ تا دەگاتە پشتی پێ و پەنجەی گەورەش.
- پەستان کەوتنە سەر رەگی سەرەوەی کلێنجە S1 دەبێتە هۆی ئازار لەلای پشتەوەی ران و لە بەلەکی پێ و پاژنە ئەوجا لەلای دەرەوەی پێ و بۆ پەنجەی گچکەش دێتە خوارێ.

لەوانەیە لەگەڵ ئەوانە نیشانەی زۆر دڵتەنگتریش پەیدا بن وەك: تێکچوونی باری میزکردن، ئیفلیجبوونی پێیەك و

تێکچوونی پرۆسەی ڕۆیشتن. ئەو بارە پێویست بە نەشتەرگەریەکی خێرا دەکا.

لەوانەیە هەندێك لەنەخۆشان گلەیی لە بوونی ئازارێکی دیکەی جودا بکەن کە ناوی دەنێین ژانی دەماری ران، کە ئازارێکە زۆر بە ئازاری ڕەگەژان دەچێ بەڵام ڕێڕەوەکەی جودایە: ئەو ئازارە لەلای پێشەوەی ران و ئەژنۆ و قاچ هەستی پێدەکرێ. ئەوەش لە ئەنجامی پەستان خستنە سەر یەکێك لە ڕەگەدەمارەکانی L3 و L4 ی دەماری رانەوە دەبێ بەهۆی دەرپەڕینی سەپکەی (دیسکی) نێوان بڕبڕەکان بەزۆری.

٢- پرسیاری دیکە

پرسیاری دیکەی زۆرتر وامان لێدەکەن میکانیزمی ئازارەکە دیاربکەین و سەرچاوەکەی دابنێین و ڕادەی ترسناکیەکەی بخەملێنین و پلەی ئەو خێراییەی کە بۆ چارەکردنی پێویستە دەستنیشان بکەین.

- تەمـەن: دەرپـەڕینی دیـسکی نێـوان بڕبڕەکـان بەگشتی لە گەنجانی نێـر و مێـدا دەبـێ، بـەڵام داخـورانی بڕبڕە و جومگەکان (لەگەڵ نەخۆشیی ترسناکتر) ئـەوا لـە هی تەمەن گەورەتردا روو دەدەن.
- باری تەندروستی بەگشتی: بـوونی ئـازاری پـشت لەگەڵ (تا) یان بێهێزیەکی کە هۆکارەکەی دیار نەبێ ئەوا گومان دەخاتە سەر هەبوونی دەرپـەڕینی دیـسکی نێـوان بڕبڕەکان.
- چۆنیەتی رووداني: پەیدابوونی ئـازار لـە تـەنکێش لـەکاتی ئەنجامـدانی کارێـك یـان هـەڵگرتنی قورسـاییەك ئاماژەیە بۆ هۆکاری میکـانیکی. بەپێـچەوانەشەوە ئەگـەر ئێشەکە بـە رێگەیـەکی نادیـار و سەرلێـشێواندن روویـدا و پاشـان وردە وردە و بـەبێ هۆکـارێکی دیـار توندتر بـوو، ئەوا دەبێ گومان لە بوونی سووتانەوەیەك بکرێ.

- شوێنی ئازارەکە: لەوانەیە ئازار لە ناوەڕاستی کەلەکەی پشت پەیدا بێ یان لە لایەکی و لەهەردوو لایشی بە هێڵێکی ئاسۆیی.
- تریواندنی ئازارەکە لەشوێنی پەیدابوونی: ئەو تریواندنانە بەرەوخوارێ دەچن و لەوانەیە لەئەنجامی تووشبوون بە رەگەئێشەیەکەوە بێ کە ڕێبازێکی ورد دەگرێتە بەر (پێشتر روونکرایەوە). لەوانەشە ئەو تریواندنانە ئازاری زۆر بلاوتربن و ڕێبازی پێچاوپێچی نادیار بگرنەبەر. بەمە دەڵێین ئازاری هاویشتراو کە بەزۆری لەهەردوو گلمتەڕان و تەنیشتەکانی کەلەکەوە پەیدا دەبن یان لە رووی پشتەوەی نێوان هەردوو گلمتەڕانەکان و لەوانەیە لەپشتەوەی رانەکانیش.
- توندیی ئازارەکە: ئەمەش توندوتیژتربوونی ئازاری پشت و رەگەدەمارە دوای پژمین یان کۆخە و پیسایی کردنێکی بەتوندی، ئەوەش لەبەر زۆرتربوونی ئەو پەستانە کتوپڕەیە لەسەر بڕبڕەکان و دیسکی نێوانیان.

- بــاره توندكــەر و هێوركــەرەوەكان: ئــەوەش ئــەو بارانەی دانیشتن و جووڵەكردننن كە ئازارەكە تونـدتر یـان هێورتر دەكەنەوە كاتێك كـە هۆكارەكـەی میكـانیكی بـێ. چونكە رۆیشتن یان بەپێوە وەسـتان بـۆ ماوەیـەكی درێـژ یان هەستانەوە لەدانیشتندا و نووستن كە لەسـەر زگ بـێ (یان زگەمەلەكردن)... ئەوانە هۆكـاری تونـدكردنی پـشت ئێشەكەن.

- توانـای پەرەسـەندنی ئازارەكـە: بـەزۆری ئـازاری میكانیكی بەچارەسەركردن بێ یان بەبێ چـارەكردن ئـەوا بەرەو باشتربوون دەچێ. بەڵام تووشـبوون بەسـووتانەوە ئەوا تا دێ زۆرتر دەبێ. بەم شێوەیە وەسفكردنی ورد بـۆ ئازارەكە وامان لێدەكا سرووشتی گرفتەكە دیاری بكەین و سەرچاوەكەی بزانین كە ئایا میكانیكیە یان سووتانەوەیە لەگەڵ دانانی ئەگەری بوونی دەرچوون یان دەرنەچـوونی دیــسكی نێــوان بڕبڕەكــان. كــەوابێ ئاڕاســتەكردنی پرسـیارەكان بەشـێوەیەكی دروسـت زانیـاریی ئـەوتۆمان

لەسـەر سەروچـاوەی ئێـشەکە دەداتـیٚ کـە بەقـەد ئـەو ئامێرەی لەرەلـەرەی دەنگیـە کـە چـەندە پێـشکەوتووە. دوای ئەوە هەر ئەوەندە دەکەوێتـە ئەسـتۆی پزیـشك کـە پشکنینێکی هەستیاری تایبەتی بۆ بکا بۆ ئەوەی ئەگەری بوونی گرفتی ترسناك نەهێڵیٚ کە لەوانەیە نەشـتەرگەریان پیٚ بوویٚ.

٣- ئایا پێویستە بۆ دەستنیشانکردن وێنـەی تیـشکی بۆ بگیریٚ..؟

نا، بەڵام لەهەندێك باردا دەبیٚ بـەخێرایی پـەنا ببەینـە بەر وێنەگرتن، ئەوانیش:

- کـە گومـان لـە بـوونی سـووتانەوەیەکی درم یـان گرێیەك دەکەین.
- کە گومان لە بوونی شکانی بڕبڕەکان دەکەین کـە پەیوەنـدی بـە نەخۆشـیی کلۆربـوونی یـان کونکونبـوونی ئێسکەوە Osteoporosis هەیە.
- کە تێبینی دەکـەین نیشانەی بەرکـەوتنی دەمـار هەیـە کـە بەپـشکنینی دەسـتی نابینرێنـەوە لەوانـەی کـە

تووشـــــی رەگـــــەدەمار بـــوون و پێویـــستیان بـــــە نەشتەرگەریەکی خێرا هەیە.

٤- ئەو پشکنینانەی داوا دەکرێن...

پـشکنینە داواکراوەکـان بـەپێی جیـاوازیی هۆکـارە زۆرەکان دەگۆڕێن: ئەو خێراییەی کە پێویستە، بوون یان نەبوونی ئازاری رەگەدەمار، گومان لەبوونی شکانێکی کە بەهۆی کونکونبوونی ئێسەکەوە بووە، خۆئامادەکردن بۆ نەشـتەرگەری، پـشکنین بـۆ دووبـارە گەڕانـەوەی ئـازاری رەگەدەمار دوای نەشتەرگەری. هەرچی لایـەنی داراییـشە ئەوا خۆی لەو تێچوونە دەبینێتەوە کە پـشکنینەکە داوای دەکا و بوونی ئەو توانا داراییەیە لەلای نەخۆش.

٤-١. وێنەگرتنی بەتیشك:

هەندێك جار پەنا دەبەینە بەر وێنـەگرتنی بەتیـشك بـۆ ئـــەوەی هۆکـاری پشتئێـشەکە بدۆزینـــەوە. بـــەلاَم ئـــەو تیشکەوێنانەی لـەجۆری رەشوسـپیی دان تـەنیا رێگـەمان دەداتـــێ پەیکـــەرە ئێـــسکەکە ببیـــنین، هەرچـــی بەشـــە نەرمەکانە (گۆشتەکان) لەبەر ئـەوەی روونـن و تیـشکەکە

بەناویاندا تێدەپەڕێ دەرناکەون، هەر لەبەر ئەمەشە کە دەرپەڕینی نێوان بڕبڕەکان بەو تیشکەوێنانە نابینرێن. لە راستیدا تیشکەوێنەی بڕبڕەی پشت سوودێکی زۆرمان پێ ناگەیەنێ تەنیا ئەگەر بۆ ئەوە بێ شکانێك بدۆزینەوە کە بەهۆی کلۆربوونی ئێسکەکانەوە رووبی دابێ. تیشکەوێنە دەتوانێ لەکاتی بوونی گومان لە تووشبوون بە سووتانەوەیەك (گرێ یان میکرۆب) یارمەتیمان بدا.

٤-٢. تیشکەوێنەی تەوەرەیی چینچین (سی تی سکان):

لەم جۆرە وێنەگرتنەشدا تیشکی ئێکسی ئاسایی بەکاردەهێنرێ بەلاّم لێرە بڕبڕەی پشت دەکرێتە چین چینی رێکوپێك (هەر چینەی ئەستووریەکەی ٥ میللیمەتره) بۆیە لەو وێنەگرتنەدا هیچ شتێك بزر نابێ و دەتوانین پێکهاتەی ئێسکەکان و بەشە نەرمەکانیش ببینین، لەوانە: دیسکە کرکڕاگەییەکانی نێوان بڕبڕەکان (لەگەلّ دەرپەڕینیان) و ماسوولکە و بەستەر و رەگەدەمارەکانیش.

لەو کاتانە بەکاری دێنین کە:

- کاتێک نەخۆشێک تووشی ئازاری رەگەدەمار هاتبێ و بمانەوێ لەبوونی دەرپەڕینی دیسک دڵنیابین یان کاتێك لەناکاو تووشی بارێکی وا دەبین کە رەگەدەمار دەبێتە هۆی ئیفلیجی یان رەگەئێشە و بەهیچ چارەسەریەك چاك نابێتەوە یان کە دەمانەوێ نەشتەرگەریی بۆ بکەین.
- تەنیا ئازارێکی پشت یان رەگەدەماری سەرلەنوێ کە هیچ لابەلاییەکی نەبێ، پێویست بەو جۆرە پشکنینە ناکەن.
- ئەو وێنەگرتنەی سکانەر لەکاتی بوونی گومان لەو ئازارەی کە پەیوەندیی بە نەخۆشیەکی سووتانەوەیی و هەوکردنەوە هەیە هەرچەندە وا خەریکە لەجیاتی ئەوە وێنەگرتنی بە لەرەلەری موگنایسی بەکار دەهێنرێ.

٤-٣. وێنەگرتن بە لەرەی موگناتیسی MRI:

بەسەرکەوتووترین رێگای وێنەگرتن دادەنرێ و بۆ ئامانجە هەرە دیارکراوەکان بەکاردەهێنرێ. ئەو شێوە

وێنەگرتنە تیشکی ئێکس بەکار ناهێنێ بەڵکو پشت بەو ناوچـە کارۆموگناتیسیە دەبەستێ کە ئاسنێکی موگناتیسیی زۆر گەورە پەیدای دەکا. نەخۆش لەناوەڕاستی ئەو موگناتیسە رادەکشێ. ئەم وێنەگرتنە هەموو شتێك دیاری دەکا، بگرە لەوەش پتر ئەوەندە ورد و هەستیارە کە هیچ شتێك بزر ناکا. باشە کە وایە بۆ هەمیشە پەنا نابەینە بەر ئەو جۆرە وێنەگرتنە و سکانەر و تیشکی ئاسایی بۆ بەیەکجاری واز لێناهێنین و نایانکەینە مێژوو..؟ هۆکاری ئەمە زۆرە، لەوانە: گرانی نرخی پشکنین بەو لەرەموگناتیسیە و هەمیشەش دەست ناکەوێ... پاشان ترسانی نەخۆشیش لەچوونە ناو ئەو لوولەیە. بۆیە پێویستی پەنابردنە بەر ئەو پشکنینە ورد و سنووردارە، ئەوانەیە:

- گومان لەبوونی ئازارێکی دیکەی پشت (کە لەئەنجامی هەوکردنێکەوە پەیدابووبێ) کە بە پشکنینی کلینیکی و وێنەگرتنی تیشکی ئێکس ئەگەری ئەو هەبوونەیان نیشان داوە.

- دۆزینەوەی دووبـارە سـەرهەڵدانەوەی رەگەئێـشە بۆ ئـەو نەخۆشـەی کـە نەشـتەرگەریی بـۆ دیـسك ئـەنجام داوە.
- بـەردەوامبوونی ئـەو گومانـەی کـە بـە سـکانەر نەڕەواوەتـەوە لـەبوونی دەرپـەڕینی دیـسکی نێـوان بڕبڕەکان. ئەمەش هەڵوەستەیەکی ناکـاوی دەوێ چـونکە لەراستیدا نابێ لەرەی موگناتیـسی لـەجیاتی سکانەر بـۆ دەستنیـشانکردنی دەرپـەڕینی دیـسك بـەکار بهێنـرێ. لەوانەیە رێگەی دیکەش هەبن بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی پشتئێشە بەڵام تەنیا لەکاتی کەم و لەباری زۆر تایبەتیـدا نەبێ بەکار ناهێنرێن.

سێیەم – چارەسەری

١- ڕێنمایی گشتی

١–١. پزیشکی پسپۆڕ: پشتئێشە بە دەستدانێکی سیحراوی چاکناکرێتەوە بەڵکو چارەکردنەکەی دەوەستێتە سەر پەیڕەوکردنی پلانێکی وردی پلە بەپلە و بگرە لەسەرەخۆ و بێزارکەریش. نەخۆش دەبێ خۆی لەو چارەکردنە خەیاڵاوی و نووشتەبازیانە بەدوور بگرێ و پەیوەست بێ بەو قۆناغانەی کە پزیشکی پسپۆڕ بۆی داناوە.

١–٢. یەکەم دەرمان ئەوجا نەشتەرگەری لەکاتی پێویست: ئازار و ئێشی پشت یان بەدەرمان یان بە نەشتەرگەری چارە دەکرێ. دەبێ ئەوە بزانین کە باشترین چارەسەری لەم بارەدا دەرمانە و مافی ئەوەمان نیە پەنا ببەینە بەر نەشتەرگەری تەنیا لەکاتی زۆر پێویست نەبێ. دەرمان ڕێسایە و نەشتەرگەری بۆ نەکاوە. زۆر ئاسانە سەپکەیەك (دیسکێکی) نێوان دوو

بڕبڕه دەربێنین بەلاّم ئاستەمە بتوانین بیگەڕێنینەوە جێی خۆی. تەنیا یەك ئەستوندەی بڕبڕەدارمان هەیە بۆیە نابیّ زۆر بەسەرەڕۆیی تێكەولێكەی لەگەڵدا بكەین و بەهەندی هەڵنەگرین.

٣-١. پسپۆڕێتیی زۆر: پشتئێشە دەبێتە جێی بایەخی زۆر لەپسپۆڕیەتیەكان: پزیشكی گشتی، پزیشكی جومگە و رۆماتیزم، پزیشكی وێنەگرتن و هی دەروونی و پزیشكی دەمار، پسپۆڕی راهێنانی پزیشكی و پزیشكی ئێسكان، چارەسازی بەدەست، پزیشكی نەشتەرگەری راستكردنەوەی ئێسكان، پزیشكی نەشتەرگەری دەمارەكان، پزیشكی سڕكردن و هیدیكەش. هەر یەكێك لەوانە شوێنی خۆی هەیە لەچارەكردنیدا. ئەو زۆریە مانای یەك شتە ئەویش: پشتئێشە چارەسەریەكی سەیر و كاریگەری درێژخایەنی هەیە. چارەكردنەكەی پێویستیی بەزۆر پسپۆڕێتیان هەیە.

٤-١. چاكبوونەوە بەلاَم: ئەگەر چاكبوونەوە لە پشتئێشە رێسائاسا بێ ئەوا تارمایی ئازارێكی درێژدادڕ و ڤەكێش بەردەوام لەسەری دەسوورێتەوە.

٢- چاكبوونەوە لە كەلەكە ژانێكی تیژ

٢-١. خۆت لەناو جێ مەخە: پێشان ئامۆژگاری نەخۆش دەكرا كە لەناو جێدا بمێنێتەوە بەلاَم ئەمڕۆ خۆت خستنە ناو جێ بە نەریتێك دادەنرێ كە كات تێیپەڕاندووە چونكە هیچ سوودێكی نیە بگرە بە مەترسی دەژمێردرێ و لەوانەیە پشتئێشەكە بكاتە جۆری درێژخایەن، چونكە ماسوولكەكان بەخێرایی بێهێز دەكا. بۆیە نابێ هەر لەناو نووێن بكەوێ بەڵكو دەبێ نەخۆش چالاَكیەكی جەستەیی و پیشەیی ئەنجام بدا بەلاَم لەچوارچێوەیەكی دیاركراو.

٢-٢. میانگری لەخواردنی دەرمانان: پشتئێشە بە سێ كۆمەڵە دەرمانان چارە دەكرێ:

٢-٢-١. ئازاربڕەكان:

٢-٢-٢. دژەسووتانەوەکان.

٢-٢-٣. ماسوولکە خاوکەرەوەکان.

بەو دەرمانانە دەگرترێ (نیشانەکوژەکان) چونکە کار لەسەر کەمکردنەوەی نیشانە ئاسایییەکانی پشتئێشە دەکەن (وەك ژان و ماسولکە کورژبوون = کۆلیك) بێ ئەوەی هۆکاری پشتئێشەکە لاببەن. بۆ هەر چارەسەریەکی پشتئێشە دەبێ رەچاوی سوود و زیانەکانی بکرێ. ئەگەر رۆژێك مردنت بۆ نووسرابوو ئەوا بە پشتئێشە نیە بەڵکو لەوانەیە بەهۆی ئەو چارەکردنانەوە بێ کە بۆت کراون. بۆیە دەبێ زۆر هەشیار و بەئاگا بی.

٢-٢-١. ئازاربڕەکان Analgesics: ئازار گرنگترین نیشانەی پشتئێشەیە بۆیە هەندێك کەس خێرا تاو دەدەنە خواردنی ئازاربڕەکان بۆ نەهێشتنی ئازارەکەیان. ئەو دەرمانە ئازاربڕانەش دەکرێنە سێ کۆمەڵە بەپێی توندیی ئازاربڕیان لەسووکەوە بۆ بەهێز بەم شێوەیە رێز دەکرێن:

(١) ئـــازاربڕە پەڕگەیـیـــەکان یـــان نامۆرفینیـــەکان. (٢) ئـــازاربڕە مۆرفینیـــە سـووکەکان. (٣) ئـــازاربڕە مۆرفینیـــە بەهێزەکان. ئازاربڕەکـانی هـەردوو کۆمەڵـەی (١ و ٢) بـۆ چارەکردنی ئێشی کەلەکە بەسن.

(١) ئازاربڕە نامۆرفینیەکان: ئەوانە بۆ ئازاری سووك و نـاوەنجی بـەکار دێـن و لـەو دەرمانانــە: پاراسـیتامۆڵ و ئەسپرین و ژمارەیەك لەدژە سـووتانەوە سـووکەکانی کـە هۆرمۆنی ستیرۆیدیان تێدا نیە. پاراسیتامۆڵ ئەگەر سوود و زیانـەکانی رەچـاو بکـرێن لەهـەموو دەرمانـەکانی دیکـە باشترە و دەکرێ ئافرەتی دووگیانیش بیخوا.

دەرمـانی (ئەسـپرین) هەرچـەندە زۆریـش کۆنــە لــە چـــارەکردندا بـــەڵام ژەهرێکـــی شـــاراوەی ترســـناکی لەخۆگرتووە کە ئەویش کاردانـەوەی هەسـتەوەریە (وەك: پەڵەپەڵـەبوونی پێـست و رەبـۆ و ئاوبەنـدبوون...تـد). هـەروەها مـەیینی خـوێن تێکـدەدا و دەبێتـە هـۆی خـوێن بەربوون بەهەموو جۆرەکانیەوە، بەتایبـەتیش لەپـەردەی

ناوپۆشی گەدە. پاشان ئافرەتی دووگیان نابێ بیخوا بەتایبەتی لە سێ مانگی دوایی زگەکەیدا. لەبەر ئەم هەموو هۆکارانە پێمان باش نیە ئەسپرین لە پشتئێشەدا بەکار بهێنرێ چونکە کاریگەریەکانی لە پاراسیتۆل بەهێزتر نیە و زیانەکانیشی گەلێك زۆرن.

ئەو دژەسووتانەوە سووکانەی کە ستیرۆیدیان تێدا نیە:

ئەو دەرمانانە لەدەستەخوشکەکانی کە پێشتر ناویان هات کاریگەریان کەمترە بەلآن وەکو ئەوان ناوپۆشی گەدە ئازار دەدەن.

(٢) ئازاربڕە مۆرفینیە سووکەکان: ئەوانە بۆ ئازارێك بەکار دەهێنرێن کە ناوەنجی و توند بن. دەکرێ دەمودەست دوای هەستکردن بەئازار بەکار بهێنرێن یان لەو کاتانەی کە ئازاربڕە نامۆرفینیەکان بەس نین بۆ دامرکاندنەوەی ئێشەکە.

– بەکارهێنانی پاراسیتۆل و کۆدایین پێکەوە: ئەو دانە دەرمانانە ئازاربڕێکی پەرگەییان تێدایە کە کار لەشوێنی ئازارەکە خۆی دەکا (پاراسیتۆڵەکە) و ئازاربڕێکی دیکەشیان تێدایە کە کاریگەریەکەی لەسەر مێشکە (کۆدایینەکە کە لقێکە لەمۆرفین). لەئەنجامدا کاریگەریەکەیان بۆ ئازاربڕینەکە بەهێزترە لەهەردوو دەرمانەکان ئەگەر هەر یەکەیان بەتەنێ بەکار بهێنرێ، کاریگەریەکەش درێژتر دەخایەنێ (نزیکەی شەش کاتژمێر). جەستەش بەباشی ئەو تێکەڵەیە وەردەگرێ. کارە نەویستراو و لابەلاییەکانی کە لەوانەیە لە کۆدایینەوە پەیدا بن بریتین لە هێڵنجهاتن و خەواڵووبوون و گیران (قەبزی). پاشان کۆدایین نابێتە هۆی فێرەخۆری (ئالوودەبوون).

– کۆکردنەوەی پاراسیتۆڵ و (دێکسترۆپرۆپۆکسیفین) لەیەك دانەدا: ئەم کۆکردنەوەیە وەکو ئەوەی پێشتر زۆر بەهێزە لەچاکردنەوەی ئازاری کەلەکە هەرچەندە

بەدەگمەن دەبێتە هۆی کاریگەریی نەویستراو، بەلاّم کاتیە و زیانبەخش نین (وەك: هێڵنج و دڵ خێورانەوە و گیران و خەواڵووبوون و سەرەسوورە و ژانەسەر). لەم کۆکردنەوەیەدا مەترسیەکی راستەقینەش هەیە ئەویش ئەوەیە کە هەندێك جار ئاستی گلوکۆز (شەکر)ی ناو خوێن زۆر دادەبەزێنێ بەتایبەتی لەو پیرانەی کە چارەسەریی دژی نەخۆشی شەکرە وەردەگرن.

(٣) ئازاربڕە مۆرفینیە بەهێزەکان: ئەم دەرمانە ئازاربڕانە بۆ ئەو ئێشانە دادەنرێن کە بە ئازاربڕە مۆرفینیە سووکەکان لەناو نابرێن. زۆرجار پێویستیش دەبن بۆ چارەکردنی ئازاری تیژی کەلەکە. لەوانەیە لەچارەکردنی ئازاری رەگەدەماریش هەندێك جار پێویست بن.

٢-٢-٢. دژە سووتانەوەکان Anti-inflammatory:

ئـــەو دژەســـــووتانەوانەش دوو کۆمـــەڵن: ئـــەو دژە سـووتانەوانەی کـە (سـتیرۆید Steroid)یـان تێدایـە کـە لەکۆرتیزۆنەوە (cortisone) وەرگیراوە.

ئەو دژەسـووتانەوانەش کـە سـتیرۆیدیان لەپێکهاتـە دا نیە کە ژمارەیان زۆرە.

٢-٢-٢-١. دژەســـووتانەوەکانی بـــێ ســـتیرۆید: کــە بەنیـشانەی NSAI ناویـان دەهێنـرێ. بـەکارهێنانی ئـەو دەرمانانـــە بـــۆ چـــارەکردن وەکـــو قۆناغێـــك بەپێویـــست دادەنرێ. لەنێوان ئەو دژەسووتانەوە زۆرانـە جیاوازیـەکی ئەوتۆ نیە، هەموویان یەك کاریگەری و ئەگەری یەك کاری لابەلاییان هەیە. تاکە جیاوازیەك لەنێوانیانـدا ئەوەیـە کـە پزیشك دایدەنێ کامەیان بخوا و کامەیان بەکارنەهێنێ کـە ئــەویش لەســەر توانـــای ڕێکلامکردنـــی کارگـــەکانی ئـــەو دەرمانانە دەوەستێ..!

ئەو دژەسووتانەوانە چالاکیەکانی یـەکێك لـەو ئەنزیمـە سـەرەکیانە خاودەکاتـەوە کـە لـە پەیـدابوونی ئازارەکـە

رۆڵیـــان هەیـــە و نـــاوی (سایکلۆئۆکـــسجینەیز cyclo-oxygenase یـان هـەر cox-2)ە. جێگـەی داخـە کـە گـەدە زۆر زوو تێکدەچـێ و ئـەو دەرمانانـەش بـە پلـەی جیاواز ئەو ئەنزیمە لاواز دەکـەن کـە لەبنەڕەتـدا هاوکـارە لەپاراســـتنی پـــەردە لینجەکـــەی نـــاوەوەی گـــەدە. ئەنجامەکەشی لۆجیکیە کە بریتیە لەسـووتانەوە و قـوڕگ ترشـــبوون و بێزاریـــی دیکـــەی کـــە بەکارهێنـــەرانی ئـــەو دژەسـووتانەوانە بـاش دەیـزانن، بـەڵام دەتـوانین خۆمـان لەبەشێکی زۆری ئەو بێزاریانە بپارێزین.

دژەسـووتانەوە بـێ سـتیرۆیدەکان بـەزۆری لەدەمـەوە وەردەگیرێـــن، لەوانەیـــە لەکۆمیـــشەوە هـــەڵبگیرێن یـــان بەدەرزی لەناو خوێن بکرێن. ئەگەر بەدەرزی لەماسوولکە یان لەلوولەی خوێن بدرێن ئـەوا کاریگەریەکـەیان زۆرتـر و خێراتر دەبێ. دەبـێ ئـەوەش بـزانین کـە وەرگرتنـی ئـەو دژەسووتانەوانە بە لوولەی خوێن یان هەڵگرتنی بەدامـەن لـە گرفتـە هەرسـیەکانی پەیوەسـت بـەو دەرمانانـەمان

ناپـارێزیَ. مەترسـیەکە هـەمان مەترسـیە ئـەوجا بەهـەر ڕێگەیـەك بـەکار بهێنـرێن. هەرچـی دژەسـووتانەوە بـیَ ستیرۆیدەکانی کە لە ڕێگەی پێستەوە (وەکـو هـەتوان = مرهم) بەکار دەهێنرێن ئەوا هیچ کاریگەریەکیان بۆ ئازاری خوارەوەی پشت نیە، ئەگەر کاریگەریەکیشیان هەبیَ ئەوا وەهمی و دەروونیە.

کاریگـەری ئـەو دژەسـووتانەوە بـیَ سـتیرۆیدانە لـە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕیَ و هەڵبژاردنی یـەکێك لەو دەرمانانە لەجیاتی یـەکێکی دیکـە دەوەستێتە سـەر ڕێکەوت و بەخت. ئەگەر یەکێك لـەو دژەسـووتانەوانە زۆر باش بوو بۆ نەخۆشێکی دراوسێت ئەوە مانـای ئـەوە نیـە کە دەبیَ بۆ تۆش هەمان چاکی و کاریگـەریی هـەبیَ. ئـەو جیاوازیــە لــە کاریگــەریی دەرمــان پەیوەســتە بــە جیاوازیــەکانی نێــوان خــەڵك لــەڕووی بەرگــەگرتنی کاریگەریەکەی و پیَ قایلبوونی بەشێوەیەکی باش.

ئەو جێماوە ناخۆشانە چین کە دژەسووتانەوە بۆ ستیرۆیدەکان تووشت دەکەن؟

بێزارکردنە هەرسیەکان لەهەموویان دیارترن کە بریتین لە سووتانەوەی گەدە، هێڵنج هاتن و رشانەوە و ژانەزگ و زگچوون... ئەو جێماوە لابەلاییانە هەرچەندە بێ زیانن بەڵام ناخۆشن. جێگەی داخە کە ئەو نیشانانە هەندێك جار لەوە تێدەپەڕن و نەخۆش تووشی برینی گەدە و دوازدەگرێ دەکەن و دوور نیە لەو کەسانە ببنە هۆی خوێن بەربوون یان دیواری گەدە کون بکەن و ناوزگ تووشی سووتانەوە بکەن. بەڵام دەتوانین لەو جێماوە لابەلاییانە خۆمان بپارێزین بە هەندێك رێکاری ئاسان و پێویست، لەوانە:

- خۆبەدوورگرتن لە خواردنی پتر لەیەك دانە لەو دەرمانانە پێکەوە چونکە سوود لەو پێکەوەبوونەیان نابینی و رەنگە ببنە هۆی ژەهراویبوون پێیان.

– پابەندبوون بەو بڕ و فرەدەرمانەی کە پزیشك بۆی داناوی.

– بەکارهێنانی دەرمانی پاراستنی پەردەی لینجی ناوپۆشی گەدە و دوازدەگرێ بۆ نەهێشتنی برینداربوونیان. ئەو جۆرە خۆپارێزیە دەبێ نەخۆش بیگرێتە بەر ئەگەر تەمەنی لەسەرەوەی شەست و پێنج ساڵی بوو یان پێشتر برینی لەگەدەدا هەبوو.

ئەو دژەسووتانەوانە لەوانەیە کاری لابەلایی دیکەشیان هەبێ کە مەترسیەکانیان بەپلەی جیاوازە وەك: هەستەوەری پێست، سەرەسووڕە، سووتانەوەی جەرگ، لەکارکەوتنی گورچیلە و کەمبوونەوەی ژمارەی خانەکانی ناو خوێن (وەك: خڕۆکە سوور و سپیەکان و خەپڵەکانی ناو خوێن..).

٢-٢-٢-٢. ئەو دژەسووتانەوانەی کە ستیرۆید یان کۆرتیکۆستیرۆیدیان تێدایە: کۆرتیکۆستیرۆیدەکان دژەسووتانەوەی خێراتر و خاوەن کاریگەری بەهێزترن لە

دەرمانـەکانی دیکـە... مەترسیـشیان کـەمترە بەمـەرجێك بەشێوەیەکی راست بەکار بهێنرێن.

سـەبارەت بەناوچـەی کەلەکـەش (خـوارەوەی پـشت) دەکرێ ئەو دەرمانانە بەدەم وەربگیرێـن یـان باشـتر وایـە لەشوێنی ئازارەکە بـدرێن، وەکـو لـەدواتر دێینـە سـەری. ئەگـەر ویـستمان چارەسـەریی ئـازارێکی تیـژی کەلەکـە بکەین (کە رەگـەدەماری لەگەڵدا نـەبێ) ئـەوا سـوودێکی ئەوتۆ لە پێدانی دەرمانەکـە لەشـوێنی ئازارەکـە نـابینین، لەکاتێکدا خواردنی لەدەمەوە باشترین رێگەیە و خێراتـرە لە توندترین ئێشدا.

پێویستە چارەکردنەکە بەبڕی بەهێز دەست پێبکـەین، وەك: ١ میللیگرام بـۆ هـەر کیلۆگرامێـك لـە کێـشی لـەش. پاشان خێرا ئەو بڕە کەم بکرێتەوە. نابێ مـاوەی پێـدانی ئەو جۆرە چارەسەریە لە دە رۆژان تێپەڕێ. بەمـەش لـەو کاریگەریە لابەلاییانەی کۆرتیزۆنـەکان خۆمـان دەپـارێزین کـە کـاتێ بـەبڕی گـەورە و بـۆ ماوەیـەکی درێـژ بـەکار

دەهێنرێن روودەدەن. ئەو کارە لابەلاییانەی کە ناوبانگی ئەو دەرمانانەیان شێواندووە لەلای خەڵك (کە دەبێتە هۆی ناسکبوونی ئێسك و تانە خستنەر سەر چاو و کێش زۆرکردن و دەروون تێکدان و خەوزڕاندن...).

ئەگەر کۆرتیکۆستیرۆیدەکان بۆ ماوەی کورت بەکار هاتن رەنگە پەستانی خوێن تێك بدەن بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە. لەوانەش کە تووشی نەخۆشیی شەکرە بوون ئاستی گلوکۆزی ناو خوێنیان تێك دەدا، بۆیە دەبێ زۆر چاودێری بکرێن و چارەسەریەکەیان بۆ بگۆڕدرێ.

٢-٢-٣. خاوکەرەوەکانی ماسوولکەکان: هۆکاری بەکارهێنانی ئەو خاوکەرەوانەی ماسولکەکان ئەوەیە کە لەکاتی تووشبوون بە پشتئێشە ماسولکەکان بەتوندی کورژ دەبن و ئەو کورژبوونەشیان دەبێتە هۆی لەجووڵە کەوتن. خاوکەرەوەکانی ماسولکەکان دەبنە هۆی خەواڵووبوون (بۆیە لەپێش خەوتنان بخورێن باشە)

بەمـــەش کاریگەریەکـــەیان پێـــچەوانەی کاریگەریـــەکانی کۆرتیکۆستیرۆیدەکانە کە خەو دەزڕێنن.

۲-۳. شێلانی پزیشکی:

زۆر لەو کەسانەی پشتیان دێشیَ دەچـنە لای ئەوانـەی کاری شێلانی پزیشکی دەکەن چونکە هێنانـەوە سـەرکار (تەئهیلکردن) بەبەشێکی سەرەکی لەپلانی چارەسەریەکە دادەنـریَ لەئاسـت پـشت ئێـشان و بـەلای کـەم لـە دوو قۆناغی بەڕێوەچوونی:

- لەقۆناغی ژانی تیژدا بەمەبەسـتی هێورکردنـەوەی ژانەکە و نەهێشتنی گرژیی ماسولکەکان.
- دوای چـاکبوونەوە بـۆ ئـەوەی جـارێکی دیکـە نەگەڕێتـەوە. ئـەم قۆناغـە بـۆ مـرۆڤ لـەترازە و لەوانەیـە نـەخۆش لـەخۆی بپرسـیَ: بۆچـی هەفتـەی دووجـاران لـە شـوێنی شـێلانی پزیـشکی کـات بـەفیڕۆ بـدەم لەکاتێکـدا هەموو شتەکان گەڕاونەتەوە سەر سرووشتی جارانیـان..؟ ئای ئەو بیرکردنەوەیە چەند مەترسیدارە..!

ئەگەر بەخێرایی گەیشتیە قۆناغی چاکبوونەوە ئەوا پێویستە بەهەلی بزانی بۆ بەهێزکردنی هەندێك لەماسوولکەکانت و خاوکردنەوەی ئەوانی دیکە. دەبێ فێری ئەوەش بی چۆن خوارەوەی پشتت لەئازاران دەپارێزی لەو کاتانەی کە دەست بەجوولە دەکەی. چارەسازی سرووشتیی رێپێدراو دەتوانێ رێگەکانی خۆئامادەکرنەوەت لەچەند دانیشتنێکدا فێر بکا کە مانگێك یان دووان دەخایەنێ بەتێکڕای یەك یان دوو دانیشتن لەهەفتەیەکدا. لەوانەیە خۆئامادەکردنەوە لەچوارچێوەی چاودێریەکی گشتیدا بێ لەناو (پەیمانگەیەکی پشتئێشە) کە تووشبووانی پشتئێشەی ڤەکێش وا رابێنێ بێنەوە ناو چالاکیەکانی ژیانیان.

٢-٣-١. هێورکردنەوەی ئازارەکە: شێلانی پزیشکیی ئازاربڕ پشت بەشێلان و چارەسەریی فیزیاوی دەبەستێ. ئەم قۆناغە لەهەموو قۆناغەکانی دیکەی چاودێریی پزیشکی و دووبارە ئامادەکردنەوە خۆشترە. داوای هیچی

دیکەت لێناکرێ بێجگە لە کاریگەریی دوو دەستی ناسك و شارەزای زانا.

٢-٣-١-١. شێلان: شێلان کاریگەریەکی بەسوودی ئەوتۆی هەیە کە پێویست بە بەڵگە هێنانەوە ناکا بەتایبەتیش ئەگەر ناو و نازناوی جوانی لێ بنرێ وەك: شێلانی کالیفۆرنیایی، شیاتسو shiatsu(چارەسەریەکە کە هەردوو پەنجەی گەورە و ناولەپی دەستەکان بەکاردێنێ بۆ پەستان خستنە سەر چەند خاڵێك بەمەبەستی راستکردنەوەی ناتەواویەکی جەستە و راگرتنی تەندروستی و باشترکردنی و هاوکاری کردن لەچاکبوونەوەی هەندێك نەخۆشیان)، چارەکردن بە وروژاندنی کاردانەوەی پێچەوانە لەبن پاژنەکانی پێ، لەکەشوهەوایەك کە مۆسیقای لەگەڵدایە. بەم شێوەیە شێلانەکە بۆ جیهانێکی دیکەت دەبا کە دوورە لە پشتئێشە. بەڵام دەبێ هەشیار بی کە شێلان پێشەکیەکە بۆ دووبارە ئامادەکردنەوەیەکی راستەقینە. ئەوەی

دەتشێلێ توانای ئەوەی هەیە بەخێرایی بتگەیەنێتە ئەو راستیە.

٢-٣-٢-١. چارەسازیی فیزیاوی: چارەکردن بە ڕێگەی فیزیکی لەسەر ئەو راستیە وەستاوە کە وزە جیاوازەکان توانای هێورکردنەوەی ئازار و بەرەنگاربوونەوەی سووتانەوەیان هەیە و دەبنە هۆی خاوبوونەوە، لەوانە:

- وزەی میکانیکی (شەپۆلەکانی سەرووی دەنگ ultrasonic).
- وزەی کارۆموگناتیسی وەك: لێزەر، شەپۆلە کورتەکان، ئەو شەپۆلانەی لەژێر کورتەکانیشدان....
- ئەو وزە کارەباییەی کە پشت بە بەکارهێنانی تەزووی گەلڤانی دەبەستێ (یان تەزووی بەردەوام).

هەرچی ئەو ئامێرانەی کە بە ionopherese ناسراون ئەوا وزەی کارەبایی بەکاردێنن بۆ ئاسانکردنی خزاندنی مەرهەمەکان بۆ ناو پێست. لەکۆتاییدا

چوسـتكردنی كارەبـايی دەمارەكـانی ئـەوديو پێـست ڕێگەيەكی يارمەتيدەرە كە لـەبواری چارەكردنی هەنـدێك جـۆری ڕەگئێـشەی ڤـەكێش نـابێ پـشتگوێ بخـرێ بەتايبەتی دوای نەشتەرگەری.

- ئـەو وزە گەرميـەی كـە گەرماييەكـەی چـڕ دەكرێتـەوە بـۆ سـەر شـوێنی ئازارەكـە. بـەكارهێنانی جۆرەها مادەی وەك: پارافين و قوڕی شـل و ئـاوی گـەرم بۆ مەلە لەناوكردندا.

٢-٣-٢. خۆپاراسـتن لەسـەرهەڵدانەوە: ئـەوەی كـە باسمـان كـرد تـەنيا ئامـانجێكی هەيـە ئـەويش بـە هێنانەكايـەی باشـترين مـەرج و بـەخێراترين شـێوە بـۆ ئـەوەی نـەخۆش ئامـادەبكرێ بـۆ گەڕانـەوەی بـۆ ژيـانی ئاسايی جارانی. واتە لەو سـەرهەڵدانەوە تيـژ و بـەئێش و كارە لابەلاييانەی بپـارێزين، وەك: (ڕەگئێـشە، گـۆڕان بـۆ ڤەكێش، نەخۆشيی درێژخايەن). بواری زۆر پەلـەكردنيش لێرەدا نيە چونكە دوای چاكبوونەوە لە پشتئێشەی بەشی

خـوارەوە چارەسـازی شـێلان نـاتوانێ پـێش تێپـەڕبوونی مانگێك بەلای كەم بچێتە سەر كاری گرنگتر.

ئەگەر ئەو ماوەیە پـشتگوێ بخـرێ ئـەوا ترسـی ئـەوە هەیە كـە تووشـی ئـازاری زۆر بـەهێزی پـشت بـێ و ڕێگـە خۆش بێ بۆ گۆڕانی بۆ نەخۆشـیەكی قـەكێش. چـین ئـەو ڕێگایانـــەی كـــە گـــەرەنتی دووبـــارە ئامـــادەكردن و كەمكردنەوەی مەترسی سەرهەڵدانەوە دەدەن؟

گرنگترین ئەو ڕێگایانە:

٢-٣-٢-١. باشتركردنی كاری ماسوولكەكان: تونـدی و بـــاش راوەســـتانی ئەســـتوندەی بڕبڕەكـــان بـــەهۆی ماســـوولكەكانی دەوروپـــشتیەوەیە. ئـــەو ماســـوولكانە لەوانـەی تووشـی پشتئێـشە و ئـازاری خـوارەوەی پـشت هـاتوون بێهێـز دەبـن، بۆیـە بـەهێزكردنی ماسـوولكەكان قۆناغێكی بنەڕەتیە لە دووبارە ئامادەكرنەوەی نـەخۆش. پێویستە ئـەو بەهێزكردنـە بەتایبـەتی بۆ ماسـوولكەكانی

لای پێشەوە بکرێ، بێ ئەوەی ئەستوندەی بڕبڕەکان بجوولێنرێ.

٢-٣-٢-٢. خاوکردنەوەی ماسولکەکان: پاراستنی پشتمان پێویست بەوە دەکا پتر پشت بە پەلەکانی خوارەوە ببەستین. بەم جۆرە چارەسازی شێلان پتر ماسولکەی نێکەکان دەجوولێنێ و ماسولکەکانی پشتەوەی هەردوو رانەکان درێژ دەکاتەوە.

٢-٣-٢-٣. هەستکردن بەکاردانەوەکانی بڕبڕەکان: ئامانجەکانی ئامادەکردنەوە ئەوەیە کە هەست بکەی خۆت بەرپرسی لەسەلامەتی بڕبڕەکان و جۆرە هەستێکت لا دروست بێ کە بزانی کاردانەوەی بڕبڕەکان چۆنە و چۆن دەپارێزرێن لەو هەڵوێستانەی کە توندی لەسەریان دووبارە دەبێتەوە لەکاتی کارکردنی رۆژانەدا.

٢-٣-٢-٤. راستکردنەوەی کورپبوونە خراپەکان: راستکردنەوەی ئەو کەوانەییەی کە لەخوارەوەی پشت هەیە زۆر پێویستە بۆ هێورکردنەوەی ئازارە

ماندووکـــەرەکانی جومگـــەکانی پـــشت. بـــۆ ئەمـــەش چارەسـازی شـێلان ماسـوولکەکانی زگ بـەهێز دەکـا کـە بەزۆری بێهێزن. بـەلاّم دەبـێ ئـەوە بزانـی کـە ڕۆڵـی ئـەو چارەسازە سنووردارە و لەوانەیە هەر وەهمـی بـێ. تـەنیا ئەو کاتە دەبێتە راستی کاتێـك کـە لەماڵـەوە ئـەو جووڵـە وەرزشـیە سـادانەی کـە فێـری کـردووی بـە هێمنـی و بەردەوامی دووبارە دەکەیەوە.

٢-٣-٣. فێربە چۆن تواناى پشتت دەپـارێزی: کـاری چارەسازی شـێلان لێـرەوە ناوەسـتێ، چـونکە پاراسـتنی پـــشت و بەشـــەکەی خـــوارەوەی پێویـــست بەهەنـــدێك ئامۆژگاریان دەکـا کـە تایبـەتن بەپاراسـتنی ئەسـتوندەی بڕبڕەکـان لـەو کاتانـەی کـە هەنـدێك جووڵـە دەکـەی بـۆ ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەت. پاراسـتنی ناوچـەی کەلەکـەی پشت دەوەستێتە سەر ئەوەی کە پێـی دەگـوترێ "بـاری ناوەند"، ئـەوەش مانـای ئەوەیـە کـە لەجووڵەکردنـەکانی ڕۆژانەتـدا خـۆ لـەو بارانـە بـەدوور بگـری کـە ئەوپـەڕی

جووڵـەیان دەوێ چـونکە هــەر ئــەو جووڵـە زۆرانەیـە کـە بەســـتەرەکان درێــژ دەکــا و دیــسکی نێــوان بڕبڕەکــان دەورووژێنـێ.

باری ناوەندی ئەوەیە کە بارێکی حەسانەوەو بێ ئـازار بێ (بڕبڕەی پشت نـەزۆر بـۆ پێـشەوە بـچەمێتەوە نـە بـۆ دواوەش). پاراستنی ئەستووندەی بڕبڕەکان بـەوە دەبـێ کـە فێربـی چـۆن بـەنۆرە ماسـوولکەکانی زگ جارێـك و ماسوولکەکانی پشت جارێکی دیکە بەکار بێنـێ. راگرتنــی تـــەرازوو لـــەنێوان ماســـوولکە کورژکـــەر و ئەوانـــەی خاودەکەنـەوە گـەرەنتی ئـەوە دەدەن کـە ئەسـتووندەی بڕبڕەکانی پشت بە نەگۆڕێکی رێژەیی لەناو ئـەو پـشتێنە ماسوولکەییەوە بمێنێتەوە.

ئەگـەر لـەو بیرۆکەیـە گەیـشتین ئـەوا پلانـی دووبـارە هێنانەوە سەرکاری ماسوولکەکان بەشـێوەیەکی راسـت و هۆشیارانە دەبێ بۆ بەڕێوەبردنی ئەرکـە جۆراوجۆرەکـانی رۆژانەمان بێ. ئەگەر بشمانەوێ بەکورتی بێ ئەوا دەڵێین:

باری ناوەند بە مەبەستی هێشتنەوەی ئەستووندەی بڕبڕە و ئێسکەکانی دامەنە لەئاستێکی وەکو یەك لەکاتی ئەنجامدانی هەر کارێك، ئەوجا ئەو کارە پیشەیەك بێ یان وەرزشێکی توندتر... چەند نموونەیەکت پێشکەش دەکەین کە جێی ئەو هەموو قسانە دەگرنەوە:

٢-٣-٣-١. چۆن هەڵدەستینەوە و رادەوەستین:
هەستانەوە پێویستی بە ئەرکی هەر یەك لەئەستووندەی بڕبڕەکان و ماسوولکەکان هەیە. ئەگەر ویستت لەسەر جێگا هەستیەوە ئەوا بەلایەکدا وەرگەڕێ بۆ سەر تەنیشتێك و لاقەکانت بێنەوە یەك و بۆ ناوقەدت هەڵیانکێشەوە ئەوجا لەسەر باسکەکانت هەستەوە.

٢-٣-٣-٢. چۆن ددانت دەشۆی و ریشت دەتاشی:
کە لەخەو هەڵدەستی ژیان پێویستی بە چالاکیە و دەبێ جلوبەرگ بپۆشی و خۆت رێك بخەی و کاری ناومالّی وەك: ئوتوکردنی جلك و شوشتنی هیربار و بەکارهێنانی گەسکی کارەبایی... ئەنجام بدەی. ئەو کارانە پێشتر هەر هی ژنان بوو بەلاّم ئەمڕۆ پیاویش دەیکا. بۆیە دەبێ

لەهەموو بۆنەیەكدا هەمیشە رووە و پێشەوە بین، سینگ كەمێك بۆ پێشەوە بێ و یەكێك لەقاچەكان لەگەڵ ناوقەد درێژ بكرێ و ئەویدیكە بنووشتێتەوە.

٢-٣-٣-٣. چۆن شتێك لەسەر زەوی هەڵدەگرینەوە: بە دوو رێگە شتەكان لەزەوی هەڵدەگرینەوە، یەكێكیان خراپە و ئەویدیكەیان زۆر باشە. رێگە خراپەكەی كە دەبێ خۆمانی لێ بپارێزین ئەوەیە كە خۆمان بۆ پێشەوە بنووشتێنینەوە. رێگە زۆر باشەكەش كە دەبێ هەمیشە بیگرینەبەر ئەوەیە كە لەسەر چینچكان (هەڵتووتكان) بین و سینگ بەشێوەیەكی ستوونی بێ و قورساییمان بكەوێتە سەر هەردوو چۆك و نێكەكانمان.

٢-٣-٣-٢: چۆن قورساییەك هەڵدەگرین: هەمیشە بە چینچكانەوە دەبێ قورسایی هەلگرین كە بەشێوەیەكی راست ماسوولكەكانی زگ كورژبن. دەبێ لەگەڵ هەڵگرتنی قورساییەكە هەمیشە سینگ بە ئەستوونی بێ و قورساییەكەش بەناوقەدەوە بنووسێ بۆ كەمكردنەوەی كاریگەری "باسكی بەرزكەرەوە".

٢-٤. ئامرازی بەسوود: پشتێن، سۆل، پشتبەند...

٢-٤-١. پشتبەندی ناوقەد: پێچانەوەکانی بە گەچ کاتیان بەسەرچووە چونکە پێچانەوەکانی ئەم سەردەمە بەپێی پێوەری داواکراو لەمادەیەکی نەرموخۆشی سووک دروست دەکرێن. گواستنەوە و لەبەرکردنەوە و بەستانیان ئاسانە و تەنیا بەرۆژ لەبەر دەکرێن بۆ ئەوەی ئەستووندەی بڕبڕەکانی ناوقەد بەجووڵەی زیانبەخشەوە ماندوو نەکەن. ئەو پشتبەندانە بۆ ماوەیەك دەبەسترێن کە لەنێوان شەش و ئەوپەڕی هەشت حەفتان دایە.

٢-٤-٢. لەقۆناغی ئامادەکردنەوە پشتێنەکانی ناوقەد بۆ کاتی ئەنجامدانی ئەو چالاکیانە تەرخان دەکرێن کە توندیەکی زۆر دەخەنە سەر پشت (وەك کارە دەستیەکانی ناوماڵ، گەڕانی زۆر دوور بە ئوتومبێل، کاری ناو باخچە و وەرزش و هیدیکە). ئەو پشتێنانە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن.

٢-٤-٣. سۆلی راستکردنەوە: ئایا سۆلی راستکردنەوە لەپێکردن کاریگەری دەبێ بۆ چاکبوونەوەی پشتئێشە؟ لەوانەیە هەردوو قاچەکان لە درێژیدا جیاوازیان هەبێ و لەکاتی وەستان و رۆیشتندا دامەن (حەوز)، کە بنکەی لەسەر وەستانی ئەستووندەی بڕبڕەکانە، خوار و لاربێتەوە.

لە رووی تیۆریەوە وا دەردەکەوێ کە لەپێکردنی سۆلی راستکردنەوەی ئەو لاپەرەسەنگیە کارێکی باش بێ، بەلأم لەسەر ئاستی پراکتیکی (کرداری) ئەوا شتێکی دیکەیە. ئەگەر جیاوازی لە درێژی هەردوو قاچەکان لە پازدە سانتیمەتر تێنەپەڕی ئەوا پێویست بە سۆلی راستکردنەوە ناکا، چونکە ئەو سۆل لەپێکردنەی کە مەبەستی چاکردنەوەی ئەو پێکهاتەیە لەوانەیە بەپێچەوانەی ئەوەی کە ویستراوە ببێتە هۆی تێکدانی ئەو بارەی کە پێشتر و لەیەکەم هەنگاوتدا لەسەری راهاتووی. بەم شێوەیە دوور نیە چارەسەریەکە لەنەخۆشیەکە خراپتربێ. سەرباری

ئـەوەی کـە لـەپێکردنی سـۆلی راسـتکردنەوە لەهاوینانـدا دەبێتە هۆی بێزاری، بەڵام نەخۆشەکان بەو فێڵە بچووکە خۆشحاڵن کە دەسـت بـەپێی پێـوەری داواکـراو دروسـتی کردوون. بەم جۆرە دەیسەلمێنن کە چارەسـەری وەهمـی توانایەکی سەیری هەیە بـۆ کـارتێکردن لـەدڵ و دەروونـی هەندێك کەسان.

٣- چاکبوونەوە لە ئێشی رەگەدەمار

لـەو بەشـەی کـە بـۆ چـارەکردنی ئـازاری تیـژی پـشت تەرخان کرابوو هیچ وشەی (نەشتەرگەری)ی تێـدا نـەبوو، بـەڵام لـە ئێـشی رەگـەدەمار (عـرق النـسا) نەشـتەرگەری هەندێك جاران تاکە چارەسەریە. دەبـێ چـارەکردنی ئـەو ئازارەی کە لە رەگەئێشەوە پەیدا دەبێ و سەرچـاوەکەی بڕبڕەکانە پێش هەموو شتێك بە دەرمان بـێ و نـابێ پـەنا ببرێتە بەر نەشتەرگەری تەنیا ئەو کاتانە نەبێ کە هـەموو رێگـەکانی دیکـە بێـسوود دەبـن و تاکـە رێگەچارەی کـە

دەمێنێتەوە نەشتەرگەریە. ئەوەش لەبەر چەند هۆیەکی گرنگ کە دێینە سەریان:

٣-١. دەبێ چارەسەریەکە پزیشکی (بەدەرمان و کەلوپەلی پزیشکی) بێ:

٣-١-١. دەرمان و جێگیرکردنی پشت و شێلان: ئەو ئێشەی رەگەدەمار کە بەزۆری بەهۆی پەستان خستنە سەر دەمارێکی نێکەوە پەیدا دەبێ بەهۆی دەرپەڕینی دیسکی نێوان برِبرِەکانی وەك: چوار و پێنجی کەلەکە یان لەخوارتر و لە کلێنجەش، لەسەرەتادا بەهەمان رێگەی چارەکردنی ئازاری تیژی پشت دەبێ کە رەگەئێشەی لەگەڵ نەبێ. دەرمانەکانی وەك ئازاربڕ و ماسوولکە خاوکەرەوە و دژەسووتانەوەکان و کۆرتیزۆنەکان بەگشتی بەسن بۆ چارەکردنی گرفتەکە لەماوەی نێوان چەند رۆژێك و چەند حەفتەیەك. لەوانەیە هەندێك جار ئەو دەرمانانە هاوکاری بکرێن لە رێی جێگیرکردنی پشت.

باشتر وایە لەو بارانەدا زۆر لەسەر جێگە نەمێنێتەوە تەنیا ئەگەر ئازارەکەی ئەوەندە توند بوو کە بەری نەدەگرت.

سەبارەت بە شێلانی پزیشکیش لەم بوارەدا رۆلێکی دیار دەبینیّ لە پاراستنی لە دووبارە گەڕانەوەی ئازارەکە.

٣-١-٢. دەرمان تێئاژنین بەبڕی کەم: ئەگەر رەگئێشانەکە بەو چارەسەرە ناسراو و باوەڕپێکراوانە باش نەبوو، ئەوا دەبیّ سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی رۆماتیزم و جومگەکان بکا. ئەو پزیشکە تایبەتمەندە بەهێزترین دەرمانی دژەسووتانەوە، کە کۆرتیزۆنە، بەدەرزی دەکاتە ناو شوێنی ئازارەکەی کە دەکەوێتە نێوان دیسکە تەقیو و رەگی دەمارەکە. بەم کارە بوارێکی قازانج و زیان بەراورد دەکەین کە: ئەوپەڕی کاریگەریی کورتیزۆنە تێکراوەکە لەشوێنی ئازارەکە بەدەست دێنین و لەهەمان کاتدا جەستەش بەشێوەیەکی زۆر باش ئەو دەرمانە وەردەگریّ چونکە بەناو هەموو

جەستەدا بڵاو نابێتەوە و تەنیا لەشوێنی ئێشەکە کار دەکا.

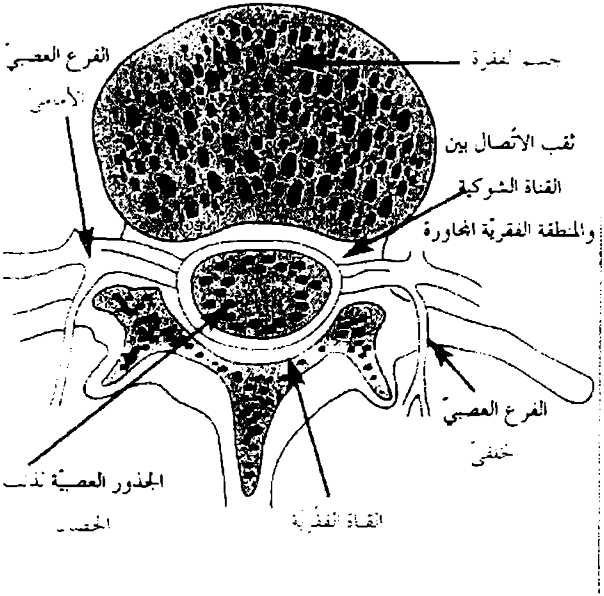
دەبێ ئەمەش بزانین کە تێکردنی کۆرتیزۆنەکە لە دەرپەڕینی سەپکەی نێوان بڕبڕەکانمان رزگار ناکا و هیچ چارەسەریەکی پزیشکی بۆ نەهێشتنی ئەو دیسکە نیە چونکە تەنیا بەنەشتەرگەری لادەبرێ. بەڵام کۆرتیزۆنەکە ئێشی سووتانەوە ناوچەییەکە هێور دەکاتەوە. بەمەش سووتانەوە و ئێشەکە نامێنن با دەرپەڕینی سەپکەکە هەر بمێنێ. دەبێ باوەڕیش بکەی کە دەرپەڕینی دیسکەکە هەروا نامێنێ بەڵکو لەخۆوە و دوای چەند مانگێك یان ساڵێك بزر دەبێ. بەم شێوەیە دەبینین کە چارەسەریە پزیشکیە بێ نەشتەرگەریەکان، کە کۆرتیزۆن یەکەمین هۆکاریانە، هیوای چاکبوونەوە دەبەخشن تا ئەو کاتەی بەشێوەیەکی سرووشتی دەرپەڕینی سەپکەکە نامێنێ و بەمەش لە ئەنجامە خراپەکانی لابردنی بەنەشتەرگەری دوور دەکەوینەوە.

چارەکردنی ڕەگئێشەی سەرچاوە بڕبڕەیی بە دوو جۆرە دەرمان تێکردنە شوێنی ئازارەکە دەبێ کە:

٣-١-٢-١. دەرمان کردنە ناو ئەو ناوچەیەی دەورەی مووخەپەتی داوە: بەم ڕێگایە دەرمانەکە دەئاخنرێتە ناو ئەو بۆشاییە توێکاریەی کە دەورەی پەردەکەی سەر مووخەپەتی داوە، ئەویش لەو کونەوە دەبێ کە دەکەوێتە نێوان دوو بڕبڕەوە. ئەگەر ئەمە بەشێوەیەکی ڕاست و پاگژ ئەنجام درا، ئەوا هیچ ئێشی نیە و دەکرێ پزیشك هەر لەنۆڕینگەکەی خۆی ئەنجامی بدا و پێویست بەهیچ حەسانەوەیەکی تایبەتی و دەمودەست ناکا و نەخۆش تووشی هیچ کاریگەریەکی لابەلایی یان ناوچەیی نابێ و پێویست بە پارێزکردن لەخواردن ناکا و نابێتە هۆی قەڵەویش. بەڵام لە دوو باراندا ئەم ڕێگەیە مەترسی هەیە:

ئەگەر نەخۆشەکە شەکرەی هەبوو: دەبێ لە ڕۆژانی دوای چارەسەریەکە بەوردی چاودێری ئاستی شەکری ناو خوێنی بکرێ. ئەوانەش کە دەرمانی دژی خوێن مەیین بەکار دێنن یان ئەو دەرمانانەی کە نایەڵن خەپڵەکانی

خوێن بەیەکەوە بنووسێن، ئەوانە چاودێریەکی تایبەتیان پێویستە (نەوەکو تووشی کۆبوونەوەی خوێن بێن لەدەوروپشتی مووخەپەت).



٣-١-٢-٢. دەرمان ئاخنینە ناو ئەو کەناڵەی کە ڕەگە دەمارەکەی تێدایە: بەپێچەوانەی ڕێگەی پێشتر، ئەم ڕێگایە لەژێر بینینی تیشکیەوە کۆرتیزۆنەکە لەتەنکێشڕا دەکاتە ناو ئەو کەناڵەی لەدەورەی ڕەگە دەمارە پەستراوەکەدایە. ئەم ڕێگایە کاتێك باشە کە دەرپەڕینی دیسکەکە بۆ لایەك بێ، کە ئەمەش زۆر دەگمەنە.

بەکورتی دەڵێین: دەرمان تێئاژنین کاریگەریەکی زۆری چارەسەریەکەمان دەداتە دەست، لەگەڵ ئەوەشدا لەش دەرمانەکە بەشێوەیەکی گونجاو وەردەگرێ بەمەرجێك پاکوخاوێنی پێویست ڕەخسابێ و لەهەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە لە نەشتەرگەریت بپارێزێ.

٣-٢. لەکاتی بێئومێدبووندا، نەشتەرگەری:

بەدەموچاوێکی خەماوی و پڕ لەئێش و ئازار دەچیتە ناو ژووری نەشتەرگەری و پاش کاتژمێرێك دێیە دەرێ و لەو دیسکە دەرپەڕیوە و رەگئێشەیە وەکو ئەوەی سیحرێك بێ رزگارت بووە. لەوانەیە یەکێك بڵێ: باشە بۆ نەشتەرگەریەکە نەکەم و لەو دەردەسەریەی ئەو چەند حەفتەیەی چارەکردن و شەرئێشەیە رزگارم بێ؟ وەڵامەکە ئەوەیە: لەو بوارەدا ئارامگرتن بەزۆری سوودی هەیە، لەکاتێکدا بڕیاردانێکی خێرا بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری لەوانەیە کاریگەری خراپی هەبێ لەدواڕۆژدا بۆ پشتت.

٣-٣. سوودەکانی ئارامگرتن: ئەگەر ئەو کەسەی تووشی رەگەدەمار هاتووە لەگەڵ ئێشوئازارەکەی بگوزەرێنێ و هیچ دووبارەبوونەوەیەکی لێ روو نەدا، ئەوا لەگەڵی هەلبکا و بژیێ باشترین بڕیارە، ئەویش لەبەر دوو هۆکاران:

٣-٣-١. هۆکاری یەکەم گونجاوە: تۆ دەزانی ئەمڕۆ چارەکردنی پزیشکی لەماوەی کەمتر لە دوو مانگاندا ٨٠٪ ئازاری ڕەگەدەمار نایەڵێ. مەبەستمان چاکبوونەوەی ئازاری ڕەگەدەمارە نەك نەهێشتنی ئێشی دەرپەڕینی دیسکی نێوان بڕبڕەکان چونکە دیسکی دەرپەڕیو بە شێوەیەکی بێ ئێش تەنیا لەناو ٣٠٪ خەڵکدا هەیە. بۆیە جەخت لەسەر شتێکی بەڵگەنەویست دەکەینەوە کە پێشوەخت زانراوە (بەڵام لەلای هەموو کەسێك نا) ئەویش ئەوەیە کە ئێمە کەسەکە و ئازارەکە چارەسەر دەکەین نەك شێوەیەك. ئەگەر نەخۆش بە چارەسەریە پزیشکیەکە ئازاری ڕەگەدەماری باش بوو، ئەوا ئاکامی دیسك دەرپەڕینەکە لەلامان گرنگ نیە: کە لەوانەیە بمێنێ یان بگۆڕێ یان هەر بزربێ (کە ئەوەیان بەزۆری ناسراوە).

٣-٣-٢. هۆکاری دووەم گونجاو نیە: نەشتەرگەریەکانی بڕبڕەی پشت بەگشتی و هی دیسك دەرپەڕین بەتایبەتی ئەوەندە ورد نیە و ئەستووندەیەکی

بڕبڕەیی ئەوتۆت بۆ ناگەڕێنێتەوە کە سرووشتی بێ لەکارەکانی. پرۆسەی نەشتەرگەریەکە بڕینی بڕبڕەکەی تێدایە و لەهەمان کاتیشدا ئەو سەپکە کڕکڕاگەییەی نێوان بڕبڕەکانیش لادەبا کە دەرپەڕیوە، بۆ ئەوەی نەیەڵێ جارێکی دیکە لە هەمان شوێنی نەشتەرگەریەکە دەرپەڕیتەوە. ئەم دیسکەش کار و فرمانی خۆی هەیە بۆیە لابردنی دەبێتە هۆی هەندێك کاری لابەلایی وەك:

٣-٣-٢-١. بێهێزبوونی ئەو دیسکە کڕکڕاگەییەی کە لەدوای لابراوەکە دێ، لەسەرەوە و لە خوارەوەشی، بۆیە رێگە بۆ دروست بوونی دیسکی دیکە خۆش دەبێ.

٣-٣-٢-٢. پارسەنگی ئەستووندەی بڕبڕەیی تێکدەچێ: سرووشت رکی لە بۆشاییە. ئەگەر دیسکێکی کڕکڕاگەیی لابرا ئەوا تەنە کڕکڕاگەییەکانی کە ئەو دیسکە لێکی جودا دەکردنەوە لێك نزیك دەبنەوە. ئەم لێك نزیکبوونەوەیەش جومگەکانی دواوەی ئەستووندەی بڕبڕەکانماندوو دەکا و دەبێتە پشتئێشەی ڤەکێش.

٣-٤. ئەگەر نەمانتوانی شتێکی دیکە بکەین:

لەوانەیە چارەکردن بەنەشتەرگەری تاکە رێگە بێ و هیچ باجوایەکی دیکەی نەبێ، لەم بارانەی خوارەوەدا:

٣-٤-١. لەکاتی تووشبوون بە ئازاری رەگەدەمار کە کاری لابەلایی دەماریی زۆر بەسفتوسۆی لەگەڵدابێ (وەك ئیفلیجبوون و تێکچوونی میز و پیسایی کردن).

٣-٤-٢. لەکاتی تووشبوون بە ئازاری رەگەدەمار کە بە دەرمانی ئازاربڕ چارە نەکرێ. هەتا ماوەیەکی شەش تا هەشت حەفتەیی چارەسەری پزیشکی نەدەینە نەخۆش، ناچینە سەر چارەسەری بەنەشتەرگەری چونکە بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە لە چوار لەپێنج بەشی بارەکاندا ئازاری رەگەدەمار لەماوەی دوو مانگدا نامێنێ.

٣-٥. ئەوانەی باشە بیانزانی:

نەشتەرگەریی سەپکەکانی نێوان بڕبڕەکانی پشت بە بازرگانیەکی پڕ قازانج دادەنرێ بۆیە هەندێك لە پسپۆڕەکانی نەشتەرگەری (سوپاس بۆ خودا کە

ژمارەیان کەمە) نەخۆشـەکانی رەگـەدەمار و دەرپـەڕینی دیسك دەترسـێنن بـۆ ئـەوەی وایـان لێبکـەن خێـرا بـچنە ژووری نەشــــتەرگەریەکانیانەوە. لێـــرەدا هەنـــدێك لـــە فێڵەکانیان ئاشکرا دەکەین. چیت پێدەڵێن؟ دەڵێن:

٣-٥-١. دیـسك دەرپــەڕینێکی زۆر گــەورەت هەیــە! بەبێ لابردن چاك نابێتەوە.

راست ناکەن. لـەبیرت نەچـێ کـە ئێمـە وێنـە و شـێواز چارە ناکەین بەڵکو ئازاری رەگەدەمار چارەدەکەین. هیچ پەیوەندیــەکی تونــد نیــە لـــەنێوان قـــەبارەی دیـــسکە دەرچووەکە و توندی ئازارەکەی. پاشان تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانن کە دەرچوونە گەورەکانی سەپکەکان پـتر لەچـاکبوونەوەی لـەخۆوە نـزیکن بەبـەراورد لەگـەڵ هـی بچووکەکانی کە بەتوندی پێوە لکاون.

٣-٥-٢. یـــان پێـــت دەڵـــێن: ئەگـــەر بـــەیانی نەشتەرگەریت بۆ نەکرێ ئەوا تووشی ئیفلیجی قاچـەکانت دەبی، ئەو کاتەش ناتوانین هیچت بۆ بکەین!

بەلاّم تۆ لە راستیدا بەرامبەر سێ ئەگەر وەستاوی:

- لەکاتی پشکنینت لەلایەن پزیشکەوە ئازاری رەگەدەمارت هەبووە واتە کەمی یان هەر نەبوونی جووڵەکردن. ئەگەر لەسەرەتاوە رەگەئێشە کەمی یان بێجووڵەیی لەگەڵدا نەبوو ئەوا ئەو کەمی و نەبوونیەی جووڵەت دوای ئەوە کاتیە. بۆیە هەڕەشە لەو بارەدا درۆیە و شتێکی پووچە.

- ئەگەر لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا بەشێوەیەکی ناوەنجی کەمی جووڵەت هەبوو ئەوا مەترسیی زۆرتربوونی ئەو جووڵەنەکردنە لەکاتی چارەکردندا ئەگەرێکی لاوازە. لەوەش پتر بەتاقیکردنەوە سەلمێنراوە کە لەماوەی یەك ساڵدا لەنێوان ئەوانەی بەدەرمان چارەکراون و ئەوانەش بەنەشتەرگەری جیاوازیەکی ئەوتۆ نەبووە لەگەڕاندنەوەی جولانەوەکان.

- لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا تووشی ئازاری رەگەدەمار ببووی لەگەڵ ئیفلیجبوونێکی توند و تەواوی

قاچەکان (ئەو ئازارەی رەگەدەمار کە دەبێتە هۆی ئیفلیجی) ئەوە ئەگەرێکی زۆر دوورە.

لەم بارانەدا نەشتەرگەری پێویستە خێرابێ بەلام هیچ هیوایەکی چاکبوونەوە و گەڕانەوەی جوولە ناگرێتە خۆی تەنیا ئەگەر لەماوەی دوازدە کاتژمێری دوای دەرکەوتنی ئیفلیجیەکە ئەنجام درا. دوای ئەو ماوەیە ئەوەی روویداوە بووە و نەشتەرگەری هیچ سوودێکی نابێ.

٢-٥-٣. پێت دەلێ: ئەگەر دیسکە دەرپەڕیوەکە لانەبەین ئەوا هەرچەندە رەگئێشەکەت باشتر دەبێ بەلام بەتەواوی چاك نابیەوە. ئەمەش راست نیە! نابێ نەشتەرگەری بۆ رەگئێشەیەك بکەین کە رووەو چاکبوونەوەیە، لەبەر ئەوەی نەمانی ئازارەکە بەتەواوی تەنیا چەند رۆژێك یان چەند حەفتەیەك درێژە دەکێشێ.

ئیدی درۆیەکان لەم بوارەدا زۆرن بۆیە هەزار جار بیربکەوە پێش ئەوەی خۆت بخەیتە ژێر چەقۆ. یەکێك لەو شتانەی کە وامان لێدەکەن بڕوا بکەین ئەوەیە کە ئەو

پزیشکەی ئامۆژگاریمان دەکا بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری هەمان پزیشك نەبێ کە نەشتەرگەریەکەمان بۆ دەکا.

بەکورتی: چارەسەریی رەگەدەمار بەپلەی یەکەم پزیشکی و بەدەرمانانە و نەشتەرگەری تەنیا ئەو کاتەیە کە ئەو چارەسەریانە سەرکەوتوو نابن. ئەو سەرنەکەوتنەش دەگمەنە لەلای ئەوانەی ئارام دەگرن و مکوڕن لەسەر چارەسەریەکەیان.

٣-٦. نەشتەرگەریی دیسکی کرکراگەیی چۆن دەکرێ:

ئەم نەشتەرگەریە دیسکە کڕکڕاگەییە دەرپەڕیوەکە هەڵدەگرێ. ئەو هەڵگرتنەش دەبێ بەتەواوی بێ و ئەو ناوکە دیسکەی کە دەرپەڕیوە (کە پێی دەگوترێ کرۆکی دیسکە کڕکڕاگەییەکە) لابرێ بۆ ئەوەی جارێکی دیکە دووبارە نەبێتەوە. ئەم نەشتەرگەریە کە لەژێر تەزاندنی تەواو یان ناوچەییدا دەکرێ، نزیکەی یەك کاتژمێر دەخایەنێ، پاشان نەخۆش هەر لەسەرەتای رۆژی دواتر

لەجێگەکەی هەڵدەستێتەوە و لەژێر چاودێریی پزیشك و چارەسازی شێلان لەڕۆژی چوارەمی دوای نەشتەرگەیەکە دەچێتەوە ماڵێ و ڕێگە دەدرێ دوای ماوەیەکی چوار یان هەشت حەفتەیی، هەندێك چالاکی ئەنجام بدا. هیچ مشتومڕ لەسەر ئەوە نیە کە نەشتەرگەریی دیسك هەلگرتن لە ٩٠٪ بارەکاندا دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی دەمودەستی ئازارەکانی ڕەگەدەمار بەلاَم بێ مەترسیی دەمودەستیش نیە، چ زوو یان درەنگ.

هەرچی مەترسیە دەمودەستەکانە ئەوا پەیوەندیان بە تەزاندنەوە هەیە بەلاَم مەترسیە زووەکان بریتین لە کۆبوونەوەی خوێن و بەرکەوتنی دیسکەکەی کە کاری لەسەر کراوە.

مەترسیە درەنگەکانیش گەڕانەوەی دەرپەڕینی دیسکەکانی دراوسێی دیسکە لابراوەکەن، چ لەسەرەوەی یان لەخوارەوەی شوێنی نەشتەرگەریەکە بێ لەگەڵ ئازار لە کەلەکەدا.

هەرچی گەڕانەوەی دیسکە هەڵگیراوەکەشە ئەوە لەبەر ئەوەیە کە بەتەواوی لانەبراوە و ئەوەش لە ٥٪ بارەکاندا روو دەدا. بەکورتی ئەوەی نەشتەرگەریی لابردنی دیسکی دەرپەڕیوی بۆ دەکرێ چاوەڕێی دوارۆژێکی ئەوەندە خۆش نەبێ، بۆیە دەبێ باش بیر بکاتەوە پێش ئەوەی نەشتەرگەریەکە بکا.

٣-٧. بۆچی ئازاری رەگەدەمار دوای نەشتەرگەری دەمێنێ یان دەگەڕێتەوە؟

لە نزیکەی ١٠٪ بارەکاندا نەشتەرگەریەکە سەرناکەوێ و دوای نەشتەرگەریەکە ئازارەکە هەر دەمێنێ یان هەر دوای چەند رۆژ و هەفتەیەك پەیدا دەبێتەوە. هۆکاری ئەمە زۆرن لەوانەی کە ئاشکران هۆکاری میکانیکین و هەشیانە بزر و نەزانراون. لە رووی لۆجیکیەوە مانەوەی ئازاری رەگەدەمار لەئەنجامی بەردەوامبوونی پەستان کەوتنە سەر رەگە دەمارەکەیە:

٣-٧-١. لەوانەیە پارچەیەك لە دیسکەکە بەجێ مابێ یان لەشوێنی نەشتەرگەریەکەدا پەیدا دەبێتەوە. ئەو ئەگەرەش هەیە بەتایبەتی لەنەشتەرگەریی بەوردبین. لێرەدا پێویستە سەرلەنوێ نەشتەرگەریەکە بکرێتەوە.

٣-٧-٢. روودانی کاری لابەلایی دەگمەن، بەلاّم مەترسیداری وەك: کۆبوونەوەی خوێن و کێم لەشوێنی نەشتەرگەریەکە. لەم بارانەشدا پێویستە نەشتەرگەریەکە دووبارە بکرێتەوە.

٣-٧-٣. ئەگەر هۆکارێکی دیکەی پەستان هەبێ کە پزیشکی نەشتەرگەری پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکە نەیزانیبێ، وەك: ئەو نەخۆشیەی کە بە سووتانەوەی جومگەکانی نێوان بەرزاییەکانی دواوەی بڕبڕەکان ناسراوە.

٣-٧-٤. بەهۆی نەشتەرگەریەکەوە تووشی پێکانی راستەوخۆ بووبێ، وەك: رەقبوونی ئەو بۆشاییەی کە دەورەی پەردەکەی سەر مووخەپەتی داوە.

٣-٧-٥. بەهەڵــە دیــسکێکی دیکــەی هـــەڵگرتبێ:

پزیــشکی نەشــتەرگەری لەوانەیــە بەهەڵــە دیــسکێکی کرکراگــەیی بــێ خــەوش هــەڵبگرێ و ئــەوەی دەرپــەڕیوە بمێنێتەوە. زۆر دەگمەن نیە ئەو هەڵە گێلانە!

قسەکەمان بەوە تەواو دەکەین: ئەگــەر نەشــتەرگەریی دیــسکی کرکراگــەیی چارەســەریەکی دەمودەســتمان بــۆ ئازاری رەگەدەمار لە ٩٠٪ بارەکان بۆ دابین بکا، ئــەوا لــە چاکردنەوەی ئەو ئازارەی کەلەکەی کە لەگەڵیدایە کــەمتر ســەردەکەوێ، چــونکە ئازارەکــەی کەلەکــە وەکــو خــۆی دەمێنێتەوە یان لە ٥٠٪ بارەکاندا کەمێك سووکتر دەبێ.

٤- چابوونەوە لە ئازاری کەلەکەی جومگەیی دواوە:

ئەمەیە ئەو ئــازارەی کــە نایــەڵێ لەســەر زگ بخــەوی و وات لێدەکا لــەکاتی لەخەوهەســتانی بەیانیانتــدا بــە (٣٠) ســی ســالآن لــە تەمــەنی خــۆت گــەورەتر دەرکــەوی و بەردەوام ئــێش و ژانــت لــەژێر گورچیلەکاندا دەبــێ. ئــەو

ئازارانه بەرەو هەردوو گلّمته رانەکان و نێك و چۆکەکانت دێنه خوارێ. ئەم نیشانانه بەڵگەی بوونی تێکچوونێکن لەکارکردنی زێدەئێسکەکانی دواوەی بڕبڕەکانی کەلەکە. هەرچەندە چارەکردنیان ئاسانه بەلاّم لەپەلوپۆی دەخەن.

٤-١. هەمیشه چارەسەری پزیشکی:

٤-١-١. دەرمانی ناسراو و شێلانی پزیشکی:

چارەکردنەکە پشت بە بەکارهێنانێکی پچڕپچڕی دەرمانە ناسراوەکان دەبەستێ، وەك: ئازاربڕەکان و دژەسووتانەوەکانی کە ستیرۆیدیان تێدا نیە لەگەڵ خاوکەرەوەکانی ماسولکە. دووبارە ئامادەکردنی نەخۆشەکەش بایەخێکی زۆری هەیە. باشتر وایە ئەو راهێنانه وەرزشیانه هەڵبژێرێ کە ئەستووندەی بڕبڕەکان راست دەکاتەوە بۆ ئەوەی کووڕبوونەوەکانی کەلەکەی کە زیان بەکارکردنی جومگەکانی دواوە دەگەیەنن بەشێوەیەکی باش کەم بکەنەوە.

٤-١-٢. دەرمان کردنە ناو جومگەکانی دواوە: هەمان شێواز و هەمان دەرمانی (کۆرتیزۆنەکان) کە بۆ چارەکردنی ئازاری رەگەدەمار پشتمان پێ بەستن دووبارە دەکەینەوە لەگەڵ گۆڕینی شوێنی تێکردنی دەرمانەکە. ئاژنینی دەرمانەکە بۆ ناو بڕبڕەکان یان دەوروپشتی ئەوانەی دەبنە هۆی پشتئێشە، ئەویش بەپشت بەستن بە ئامێرێکی تیشکی ئاراستەکراو. ئەو دەرمان تێکردنە ئازارێکی ئەوتۆی نەخۆش نادەن و بەزۆری لە رۆژانی دواتر هەست بە باشبوون دەکا.

٤-٢. لەناوبردنی رەگی دەمارەکە وەکو چارەسەری ئەوپەڕی: هەستکردن بە ئێش مانای وایە دەمارێك کەوتۆتە ژێر پەستان. ئەو دەمارەش لقێکی بچووکی دواوەی مووخەپەتە کە بەدەورەی جومگەی دواوە دەسوڕێتەوە و دەبێتە هۆی هەست پەیداکردن. ئەو لقە دەمارە بە رێگەی گەرمیەکەوە لەناو دەبرێ کە سەرێکی کارەبایی ورد پەیدای دەکا. بەمەش دەتوانین ناوچەی

جومگـه بەئێـشەکە بمـرێنین، وەکـو چـۆن پزیـشکی ددان دەماری ددانێکی بەژان دەمرێنـێ. بـەڵام رەنگـە بپرسـی: ئەدی کـارە لابەلاییـەکانی ئـەم مراندنـە چـین؟ وەڵامـیش ئەوەیە کە ئەو کـارە لابەلاییانـەی نیـە تاکـە شـتێکی کـە هەیبێ نەهێشتنی ئازاری منجڕی پشتە.

بەدەگمەن ئـەم رێگەیـە بـەکار دەهێنـرێ. کاتێـك ئـەو رێگەیە دەگیرێتە بەر کە توانای دەرمان تێکردنەکانی نـاو جومگە بۆ ماوەیـەکی کورتـە (لـەنێوان چـەند رۆژ حەفتـە دایە).

مراندنی رەگی دەمـار لـەژووری نەشـتەرگەری و لـەژێر بینینی تیشکەوە دەبێ. نەشـتەرگەریەکە نزیکـەی ١٥ تـا ٣٠ خولەك دەخایـەنێ و پێویـست بـە تـەزانـدنی ناوچـەیی دەکــا و مانـــەوەی نـــاو نەخۆشـــخانەی پێنـــاوێ. لـــەم نەشــتەرگەریەدا پێــست نــابڕدرێ و لــە ٧٠٪ بارەکانــدا کاریگــەرە و لــە حەفتــەکانی دواتــردا ئــازاری پــشت و

تریواندنەکانی کەم دەبنــەوە و هــیچ کــارێکی لابــەلایی نــە لەنزیك و نەلە دوورەوە نیە.

٤-٣. بـــاری تایبـــەت: کـــەناڵی ناوچـــەی کەلەکـــە تەسکبۆتەوە: ئەگەر نەخۆشیی جومگەکانی دواوە توندتر بوو ئەوا کەناڵەکەی ناوچەی کەلەکە تەسك دەکاتــەوە و دەبێتــە هــۆی وردە وردە خنکانــدنی رەگــە دەمارەکــانی ناوچەی ناسراو بە (کلکی ئەسپ) (سەیری وێنەی بەشەی ٣-١-٢-١ بکە) و ئازاری کەلەکە و رەگەدەماری لێ پەیدا دەبێ.

دوور نیە ئەو خنکاندنە ببێتــە هــۆی زیــان گەیانــدن بــە جووڵەی قاچەکان و ماندووبوون لەکاتی ئەنجامــدانی هــەر چــالاکیەك (پەلــەکان نــاتوانن خاوەنەکــەیان هــەڵبگرن) و رۆیشتنیشی کەم دەبێتەوە.

تاکە چارەسەریەکی کە بکرێ لەو قۆناغەدا ئەوەیە کــە بەشێك لــەو کووڕیــەی پــشتەوە لــە بڕبڕەیــەك یــان چــەند بڕبڕەدا هەڵبگیرێ. بەمە کەناڵەکە فراوان دەبێ و شــوێنی

رەگـــــەدەمارەکانی کلکـــــی ئەســـــپ دەبێتــــــەوە.

نەشتەرگەریەکی زەحمەتە و بۆ گەوران و پـیران دەکرێ.

زەحمەتیەکەشـــی کاتێـــك زۆرتـــر دەبـــێ کــــە پێویـــست

بەلابردنی یەك جومگە یان چـەند جومگەیـەکی دواوە بکـا

بەتایبەتیش ئەگـەر گـەورە بـێ. دوای ئـەو لابردنـە دەبـێ

بڕبڕەکان بە تێلی تایبەت ببەسترێنەوە.

بەدەگمـەن ئـەو نەشـتەرگەریە ئەوەنـدە سـەرکەوتوو دەبێ. ئەگەرچی لە تێکچوونی جوولەکردنەکاندا کاریگەرە بەڵام کاریگەریەکـەی لـە چـارەکردنی ئـازاری کەلەکـە زۆر کەمە.

تێبینـــی: خوێندنـــەوەی ئـــەو چارەســـەریانەی لـــەم نامیلکەیـــەدا هـــاتووە جێـــی پزیـــشك ناگرێتـــەوە و تـــەنیا پزیـــــشکە کــــە دەستنیـــــشانکردن و چارەســــەریەکان هەڵدەبژێرێ.

ناوڕۆك

بابەت